Maud Séjournant

Cercul vieții

Inițierea în șamanism a unei psihoterapeute

elena francisc publishing

colectia shaman

„De cam treizeci de ani încoace se pune în mod regulat problema întoarcerii la şamanism, sursă primordială a tuturor religiilor. Omul modern, rupt de natură, de sufletul său, de sacru, ar dori să-şi regăsească rădăcinile.

Profund impregnată de cultura amerindiană, Maud Séjournant ne propune, cu acest *Cerc al vieții,* o lectură concretă şi contemporană pe tema şamanismului din care aflăm felul cum practicile strămoşilor noştri îndepărtați – legate de vise, de animale interioare, dar şi, mai amplu, de raporturile cu „Mama Pământ" şi „Soarele Tată" – se pot dovedi bogate în învățături pentru viața noastră de zi cu zi. Odată intrați în procesul de inițiere în „Roata Medicinei", ale cărei origini urcă până în paleolitic, autoarea ne oferă imagini ale acestuia sub forma unor călătorii interioare. Astfe, ne călăuzeşte prin ritualurile ancestrale ale indienilor din America de Nord, spre o realitate universală care ne atinge în straturile cele mai profunde ale ființei noastre."

ISBN 978-973-1812-08-3

www.efpublishing.ro

CARTEA CARE ÎȚI SCHIMBĂ VIZIUNEA

MAUD SÉJOURNANT

CERCUL VIEȚII

INIȚIEREA ÎN ȘAMANISM A UNEI PSIHOTERAPEUTE

Coperta: Michael Gunter Tewe
Redactare, corectură: Virgil Sterian
Traducere: Natima Mîndrilă
Tehnoredactare: Liubovi Grecea

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
SÉJOURNANT, MAUD
Cercul vieții. Inițierea în șamanism a unei psihoterapeute
/ Maud Séjournant ; trad.: Natima Mîndrilă ; ed.: Elena Francisc.
- București : Elena Francisc Publishing, 2008

ISBN 978-973-1812-08-3

I. Séjournant, Maud
II. Mîndrilă, Natima (trad.)
III. Francisc, Elena (ed.)

291.612

© Éditions Albin Michel/Club du Livre Essentiel (C.L.E.S.), 1997
22, rue Huyghens, 75014 Paris
www.albin-michel.fr

© Elena Francisc Publishing, 2008, pentru prezenta versiune românească

MAUD SÉJOURNANT

CERCUL VIEȚII

INIȚIEREA ÎN ȘAMANISM A UNEI PSIHOTERAPEUTE

Traducere de
NATIMA MÎNDRILĂ

elena francisc publishing

Cuprins

Prefață 7
Introducere 13
1. În căutarea viziunii 17
2. De la fustă plisată la activitatea șamanică 31
3. Noua paradigmă și neoșamanismul 57
4. Invitația la dans 75
5. Lumea visului 95
6. Înfruntarea trecutului 115
7. Vindecarea șamanică în cele trei corpuri 131
8. Mama-Pământ 143
9. Soarele-Tată 161
10. În centrul Roții Medicinei 173
11. Masculinul și femininul:
ce înseamnă să te știi bărbat sau femeie 189
12. Dansul masculinului și al femininului 203
13. Animalele-totem 213
14. Ghidul spiritual 229
15. Să devenim magicieni ai vieții noastre 241
Glosar 255
Bibliografie 257

PREFAȚĂ

Generațiile născute în timpul sau după cel de-al doilea Război Mondial, călăuzite de câțiva înțelepți precum Hesse, Huxley, Jünger, Hoffman, Wasson, Artaud ori Griaule, au simțit nevoia unei întoarceri la surse — nu ale creștinismului, iudaismului sau budismului, ci, pe scurt, la sursele umanității. Ca și cum, în acest secol plin de furie, s-ar fi redeșteptat însăși esența noastră umană. Aceste generații au încercat să facă acest lucru, uneori cu stângăcie, testând toate „stările de conștiință modificată" posibile, folosind câteodată substanțe psihotrope puternice care îi aruncau în universuri interioare a căror existență părinții lor o ignorau întru totul și pe teritoriul cărora cei mai buni medici ai lor nu se aventurau decât în teorie sau prin intermediul unor substanțe psihotice interpuse. În acea lume însă îi așteptau șamanii, a căror activitate datează încă din preistorie. Descoperire: acești primitivi puteau să ne învețe chestiuni vitale de-a lungul spațiului și al timpului. Lascaux și Chauvet erau deja *homo sapiens* însă, undeva în adâncurile lor, ni se asemănau pe deplin. Arta aborigenă de a ne conduce viața în funcție de visele avute — cu ajutorul strămoșilor-animale — nu datează nici de ieri, nici de alaltăieri: este atemporală. S-ar putea spune același lucru despre ritmurile africane, despre dansurile balineze sau despre caligrafia chineză. Dincolo de etimologia sa siberiană, cuvântul „șamanism" a ajuns să simbolizeze baza universală a imaginarului nostru animist.

Prăbușirea ideologiilor strict materialiste în deceniile șapte și opt ale secolului trecut a accelerat această căutare a rădăcinilor noastre antropologice aparent pierdute. Ea consta în restituirea sensului vieții și în restabilirea legăturilor dintre noi și celelalte viețuitoare, în principal ființe umane și mai ales cu cele din sud care, în plină deziluzie post-colonială, își puneau la îndoială propriile culturi în com-

paraţie cu modernitatea. Impasul ecologic şi cel medical au sfârşit prin a ne convinge de caracterul futil al pretenţiilor noastre mecaniciste: da, a devenit vital să trezim în noi acest simţ spontan al sacrului pe care omul primitiv îl dovedeşte în fiece clipă. Fără ca astfel să ne pierdem luminile luciditătii individuale, cucerite cu mare greutate, plătind preţul peregrinărilor prin deşertul absurdităţii — care nu diferă prea mult de cel al surdităţii, pur şi simplu.

Mişcarea s-a pornit. Ea capătă forme extrem de variate, uneori exaltate, însă nimic nu îi poate garanta calitatea a priori. Cel puţin două aspecte ale activităţii lui Maud Séjournant ne-au convins să-i publicăm cartea:

1. Această terapeută (pariziană de origine, pe care însă esenţialul aventurii sale a înrădăcinat-o la indienii din sudul Statelor Unite) se situează într-o zonă de aplicare categoric moderată a marilor redescoperiri primitiv-futuriste despre care vom vorbi imediat. Cu Maud Séjournant, eşti sigur că nu ai de-a face nici cu o sectă, nici cu punerea în concret a unei transe hipnotice necontrolate: invitându-şi pacienţii să reia contactul cu ceea ce „anima" fiinţele vii, această femeie raţională se adresează, s-ar putea zice, onestităţii medii a contemporanilor aflaţi în căutarea sinelui propriu şi a unor legături mai sănătoase cu lumea.

2. Tot ce am aflat despre activitatea sa de susţinere a dezvoltării personalităţii înregistrează rezultate constante şi puternice.

Privitor la aceasta, să fim clari: nu este vorba decât de o cale printre mii de alte multe căi.

Iată: itinerarul unei psihoterapeute la sfârşitul secolului XX. Sau mai degrabă la începutul secolului XXI.[1]

Şi totuşi: ce epocă!

Iată doar o mică frântură din acest gen de tehnică de dezvoltare, despre care va fi vorba în această carte. O asemenea scenă va deveni curând familiară pe meleagurile noastre. Totul se petrece într-un subsol, la Paris, în arondismentul patru.

Bărbatul stă întins, cu ochii închişi şi respiră liniştit. Femeia şaman — Maud Séjournant în actele de stare civilă — este aşezată aproape de el. Ea îi cere să se concentreze asupra propriei lui respiraţii, apoi să reflecteze la partea din propriul corp pe care o simte „cea mai puternică", în aşa fel încât să intre în contact cu ea, rămânând în acelaşi timp calm şi atent. Bărbatul nu ezită — propriile coapse îi par cele mai solide. Aşadar se concentrează asupra lor. Destul de curând, surpriză:

[1] Această carte a apărut în anul 1997 (n. tr.)

îi apar imagini cu păsări. Prim-planuri de ochi, de cioc, de pene. Păsări diferite. Și totuși, nu reușește să le focalizeze: imaginile se schimbă fără oprire. Alte imagini cu animale se interferează din când în când — elefanți, maimuțe, cai...

Dar în jurul păsărilor, în mod vizibil, ceva pare a încerca să se exprime. Un corb mare și negru. Cocor. Curcan. Păun. Porumbel. Vrabie. Pelican. Unele îl fac să izbucnească în râs. O dată sau de două ori i se pare că vede un vultur, dar nu îndrăznește să-i spună asta femeii șaman. De fapt, începutul experienței îl dezamăgește. Cunoaște pe de rost tot acest cinematograf interior, încă din copilărie. Și nu vede ce i-ar putea aduce în plus. Femeia șaman îl sfătuiește să le vorbească păsărilor, să le roage să binevoiască a se dezvălui. Bărbatul se străduiește să procedeze cum i s-a cerut — mulțumesc porumbelule, mulțumesc corbule ... — dar nu se întâmplă nimic.

În același timp, pe măsură ce reia în mod regulat contactul cu propriile coapse, are impresia că se produce treptat o lărgire a sentimentului de forță pe care la început nu îl resimțea decât în acea anume parte a corpului său. Un sentiment de bunăstare plină de încredere se întinde progresiv în întreaga sa parte dorsală, și în jos — genunchii, gambele — și în sus — zona bazinului, rinichii, cuprinzându-i umerii și dosul brațelor în aceeași senzație. Impresia, mai degrabă nouă pentru el, că are umeri de atlet, va juca un rol decisiv în continuarea călătoriei pe care o întreprinde.

La un moment dat, sentimentul de forță care i-a cuprins tot spatele — de la umeri până în călcâie — se amestecă delicios și inexorabil cu impresia că... da, *că este o pasăre uriașă!* Nu o *vede*, ci *este* o pasăre uriașă. O zburătoare gigantică, plutind în înălțimile cerului și contemplând lumea. Bărbatul nu spune nimic, însă femeia șaman simte ceva și murmură: „Ai să le spui ceva păsărilor acestora?" Au! Și, brusc, totul devine evident, iar cuvintele se reped învălmășite: îi mulțumește vulturului ca un nebun, simțind că această pasăre l-a călăuzit, din interiorul lui, încă de la naștere și l-a ajutat acum să-și contemple viața de la înălțime.

„Iată, deci, primul tău animal de putere", îi spune Maud. Bărbatul continuă să plutească o bună bucată de vreme, savurând senzația. Apoi remarcă faptul că se simte „locuit de această pasăre" în întregul său corp... cu excepția cutiei craniene, de la bază și până la sprâncene. Și acolo, în acea zonă, se simte rău — ca de atâtea ori, remarcă el în treacăt. Faimoasele lui migrene. Femeia șaman îl întreabă ce îl deranjează în zona aceea: dacă, din întâmplare, ar găsi acolo un alt animal? Abia ce a terminat de rostit întrebarea și bărbatul o vede: — e o veveriță într-o scorbură, tupilată în caverna propriului său craniu!

Micuțul animal se agită, destul de înfricoșat. Imediat, bărbatul ia contact cu vulturul, îl salută și îi mulțumește. „Va fi mereu alături de tine", îi spune femeia șaman. Acum trebuie neapărat să intre în contact cu veverița — ce simbolizează, fără îndoială, o anumită vivacitate, dar și agitația de nestăvilit care îl împinge pe acest bărbat mereu înainte și îl determină să acumuleze mii de activități — situație ce depășește granițele rezonabilului... de fapt, din teamă de ce anume?

Am putea să continuăm această istorisire, sau să relatăm altele despre acest neoșamanism urban contemporan, foarte diferite unele de altele. Unele se desfășoară între patru pereți, altele în mijlocul naturii, în bună parte dintre ele oamenii plâng ori țipă, însă ele toate au măcar un punct comun: de fiecare dată este vorba de explorarea unor lumi interioare cu ajutorul unor tehnici pe care strămoșii noștri le cunoșteau acum cu zeci de mii de ani în urmă.

În exterior lumea este total schimbată. În interior am rămas aproape aceiași cu ființele umane ce viețuiau acum cincizeci sau douăzeci de mii de ani. În vremurile acelea, medicina, terapia, religia, magia, creativitatea tehnologică și intuiția artistică formau un tot, în care viața fizică și cea onirică se aflau una în prelungirea celeilalte. În mod intuitiv, strămoșii noștri știau ceea ce medicii și terapeuții descoperă astăzi, până la amănuntele mărunte ale visurilor lor celor mai îndrăznețe: corpul nostru material nu constituie decât un nivel al realității intime; noi însă existăm și la alte niveluri, în alte corpuri (corpul imaginii, corpul eteric, corpul spiritual etc.) iar sănătatea noastră, atât fizică, cât și psihică, depinde de o legătură armonioasă între aceste corpuri diferite.

În epoca paleolitică, „medicul" care știa să vindece aceste corpuri era, în același timp, preot, vrăjitor, magician, conducător. Era în mod obligatoriu un inițiat — adesea cineva care fusese grav bolnav în copilărie, care văzuse moartea cu ochii. În Siberia, un astfel de om se numea — și se mai numește încă — *șaman*. Acest termen s-a răspândit și îi enervează, pe bună dreptate sau nu, pe antropologi, pentru că există în continuare tendința de a numi „șaman" orice persoană capabilă de a sluji drept ghid pentru o călătorie în interiorul uman efectuată în scopuri terapeutice.

În cazul acesta, un psihanalist ar trebui oare să se numească și el șaman? Nu neapărat, departe de asta: majoritatea psihanaliștilor nu fac apel la „spirite" și nu se deplasează în mod conștient în alte dimensiuni folosind drept vehicul unul din „celelalte corpuri" ale lor. Și totuși, nu este deloc întâmplător faptul că

psihoterapeuții de toate orientările sunt primii care stimulează, astăzi, această incredibilă renaștere: revenirea la terapiile preistorice.

Într-adevăr, sunt numeroși psihologii care, la o bună generație după evadările sălbatice ale psihedelismului, folosesc ABC-ul tehnicilor șamanice pentru a-și călăuzi pacienții către propriile lor rezolvări interioare. În această privință, două remarci:

1. Simbolismul „animalelor de forță" ne vorbește și ne atinge cu atât mai mult cu cât timpurile moderne ne-au smuls în mod dramatic din natură, cu cât visăm să ne reînsufletim animalitatea pierdută. Alte grile simbolistice, cu accente culturale mai puternice, sunt evident folositoare pentru decriptarea peisajelor noastre intime, de exemplu cel al „vieților noastre anterioare", pe care o întreagă școală de psihiatrie a început să le utilizeze în zilele noastre. Dar, cu tot animismul său fundamental, șamanismul constituie, fără îndoială, un soclu cu valențe de universalitate.

2. Unul din punctele esențiale ale metodei șamanice constă în „coborârea pentru a vedea strămoșii" pacientului, pentru a înțelege ce anume are ecou în el. Nu întâmplător unul din cei mai importanți pași înainte făcuți în psihanaliza recentă, de la Nicolas Abraham până la Didier Dumas, a fost acela de a „reabilita transgeneraționalul", cu alte cuvinte de a arăta că, deși celebrul triunghi freudian *tată-mamă-copil* joacă un rol crucial în formarea psihicului nostru, multe din tulburările noastre rămân de neînțeles dacă nu ne întoarcem cu câteva generații mai înainte. S-a descoperit, mai ales prin studiul autismului și mulțumită unor terapii de familie, că parte din maladiile noastre provin din faptul că unul sau altul din înaintașii noștri nu și-a rezolvat problemele înainte de a pleca, că perioada de doliu după ei nu s-a desfășurat așa cum trebuie și că „fantomele" lor ne bântuie. Trebuie așadar să învățăm a „elibera aceste fantome" pe care șamanul este capabil să le vadă direct în corpurile subtile și să le extragă de-acolo –nu înainte de a-și fi asigurat în prealabil alianțe solide, în principal cu faimoasele lor *animale de forță* – dacă dorim să avem o șansă de a trăi noi înșine liberi.

Unele culturi au știut să păstreze mai mult sau mai puțin intactă în patrimoniul lor activitatea șamanică elementară, încă din vremurile preistorice. De exemplu, China. Taoismul lor, mereu viu și actual, până în aplicațiile cele mai concrete, precum acupunctura, nu este altceva în realitate decât un vast șamanism. Un animism adaptat tuturor vremurilor.

Într-o epocă în care imperativul ecologic se impune în mod inexorabil, însă de multe ori într-o manieră stângaci tehnicistă, Occidentul este în curs de a înțelege,

încetul cu încetul, că are și el nevoie de a fi reînviat: de a regăsi încântarea lumii spiritului în toate elementele naturii, cu scopul de a putea mai bine ca, mai târziu – obligatoriu mai târziu – să intre în rezonanță cu ceea ce transcende natura; cu alte cuvinte cu ceea ce îl depășește infinit.

Călătorie bună, lectură plăcută! Noi suntem norocoșii: niciodată generațiile care ne-au precedat n-au putut să-și permită genul acesta de salturi peste spațiul-timp uman. În epoca colonială, șamanii nu puteau să spună nimic înaintașilor noștri — prea închistați în europeano-centrismul lor modern și deci rupți de propriile lor rădăcini. În zorile mileniului al III-lea, ultimii supraviețuitori ai erelor preistorice pot în sfârșit să ne împărtășească esențialul experienței lor spirituale.

Patrice Van Eersel

INTRODUCERE

Această carte reia spirala căii ucenicului ce sunt pe Drumul roșu al Cercului vieții.

Venită din lumea gândirii carteziene, am descoperit în Noul Mexic o lume diferită, cu cultura indiană, cu tradiția șamanică și cu noua paradigmă de gândire așa cum se prezintă ea, în multiplele sale aspecte, în Statele Unite.

În primul rând, cultura indiană m-a făcut să redescopăr ființa care, în mine, se simțea zămislită din Tărâmul Soarelui. Roata indiană a Medicinei mi-a arătat direcțiile ce dau un sens vieții mele: cea care îmi vorbește de copil și de înțelept; cea care mă duce la forța mea de femeie; cea care mă leagă, prin rădăcini noi pe care le-am dezvoltat în această țară sălbatică de deșert, de mama mea Pământ care mă hrănește și de tatăl meu Soarele. Ceremoniile și ritualurile indiene la care am avut onoarea să particip m-au făcut — în mod paradoxal — să înțeleg mai bine propria mea cultură de origine.

Mai apoi, având șansa de a primi o transmisie șamanică prin care mi s-a confirmat înzestrarea din naștere, am învățat să folosesc străvechile tehnici ale ceea ce se numește „șamanism" — care este cu adevărat cea mai veche și universală abordare umană a vindecării.

În sfârșit, devenită psihoterapeut și hipnoterapeut, am continuat și continui să descopăr în fiecare zi și să integrez cele mai recente abordări ale *noii gândiri*, care nu încetează să descopere aplicații inedite pentru a ne face conștiința să evolueze, în particular pe teritoriul Statelor Unite. Dorința mea cea mai arzătoare este să reușesc a integra spiritul vechilor tradiții la formele adaptate ale mentalității noastre occidentale, cu scopul de a-mi ajuta frații și surorile întru viață să-și redescopere locul adevărat în lumea care ne înconjoară.

Această carte prezintă rezultatul a mai mult de zece ani de ucenicie, de reflecție și, în primul rând, de practică personală. Am dezvăluit astfel, așa cum este ea, modalitatea prin care mi s-a oferit accesul la armonia interioară pe care o căutam cu atâta disperare.

Este vorba deci de o călătorie personală, nu numai în Noul Mexic, ci și în interiorul unor numeroase alte lumi ce se prezintă la fel de reale simțurilor mele. Speranța mea este că ea va dărui unora dintre cititori dorința de a porni la descoperirea propriilor lor universuri, iar altora dintre ei confirmarea că ceea ce trăiesc uneori *mai presus de granițele realului* nu este de fapt deloc ireal... Este timpul să ne deschidem propriile viziuni în fața infinitului despre care știința ne spune că există.

Fiecare capitol are mai multe părți. În cea mai importantă dintre ele, scrisă în caractere romane, sunt expuse și comentate faptele, credințele, practicile. Într-o altă parte, scrisă în caractere italice, relatez modul în care am trăit eu personal tema propusă în respectivul capitol. Este vorba, în general, despre experiențe unde, țin să precizez, a intervenit o stare de conștiință modificată, care a făcut ca percepțiile să oscileze într-un mod diferit. În sfârșit, textele scrise cu caractere mai mici semnalează practici pe care îl invit pe cititor să le exerseze el însuși, pentru a aprofunda personal temele abordate și a-și dezvolta *natura indigenă* sau *șamanică*.

Nu este vorba de a maimuțări o altă cultură (albii care vor să trăiască precum indienii sunt numiți cu ironie *wannabe*[1] –niște „aș vrea să fiu"!), ci de a ne lăsa pătrunși de spiritul care face ca această cultură să supraviețuiască, în ciuda tuturor etnocidelor. O dorință de întoarcere către pământ, către o nouă formă de spiritualitate se manifestă din ce în ce mai mult la citadinul occidental. Deși cultura indiană fascinează prin forma sa, ceea ce căutăm noi în ea, în mod inconștient, este în realitate esența acesteia. Desigur, mulți se opresc asupra unor ritualuri pe care se străduiesc să le reproducă în amănunt — ceea ce suscită uneori furia anumitor grupuri de indieni, care refuză categoric și în mod legitim ca non-indienii să le adopte ritualurile sacre.

Vorba înțeleptului: „Privește luna, și nu degetul care îți arată luna".

Care este așadar această *esență* indiană, atât de căutată? Este ea un drog care vindecă toate suferințele? Sau o poțiune magică și misterioasă cu ajutorul căreia dobândești armonia? În vremuri de demult, spaniolii au plecat în căutarea aurului

[1] Termenii în limba engleză folosiți de autoare sunt explicați sau traduși imediat de fiecare dată, fapt care m-a făcut să consider inutilă includerea lor în notele de subsol. (n. tr.)

și argintului, a fabuloaselor bogății din Eldorado. Astăzi, albii caută o esență invizibilă, despre care știu în mod inconștient că ar conține secretul unei bunăstări pierdute. Eu aș numi această esență „spirit indigen".

Am putea defini acest termen?

Am avut nevoie de mai mulți ani de contact direct cu această cultură pentru a înțelege că, în realitate, ceea ce căutam eu erau tocmai propriile mele rădăcini. Doream să regăsesc în mine „fibra indigenă", originea ființei mele de carne și spirit. Această carte este scrisă pentru a-i ajuta pe membrii tribului meu să reînnoade relația cu spiritul viu al naturii și pentru a le oferi *direcțiile* Roții Medicinei, care acum îmi orientează întreaga viață.

Numele unora dintre maeștrii și mentorii mei au fost trecute sub tăcere din dorința de a respecta anonimatul pe care și-l doreau — voi face precizări când va fi cazul. Pentru a nu intra în intimitatea vieții celor ce mi-au împărtășit din învățătura lor și datorită marii sensibilități indiene în această privință, am preferat să vorbesc de experiențele mele personale, asupra cărora îmi pot asuma singură responsabilitatea.

CAPITOLUL 1

ÎN CĂUTAREA VIZIUNII

A venit ziua! Pornesc, iată, într-o *vision quest,* în „căutarea viziunii" mele. Am fost invitată la Chaco Canyon pentru a petrece acolo luna plină a recoltelor. Trec pe lângă falezele gălbui ce jalonează stepa aridă și mă găsesc, după două ore de călătorie, pe înălțimile liniei de despărțire a apelor, semnalate de un panou aflat pe marginea drumului. În locul brazilor au apărut pini cu siluete contorsionate și o părelnică verdeață acoperă pământul. Savurez mirosul muntelui. Pâraiele pe care le întâlnesc în cale se îndreaptă spre estul sau spre vestul continentului și vor întâlni –unele Oceanul Atlantic sau Golful Mexic, altele Oceanul Pacific. Mă aflu pe înotătoarea dorsală a unui continent! Mă cuprinde un imens respect pentru forțele Pământului. Iată-mă aici, la două mii trei sute de metri altitudine, între cei doi versanți ai Americii. Ce loc ideal pentru o căutare a viziunii! Șoseaua, foarte dreaptă, coboară ușor spre San Juan Bassin și aerul pur al muntelui se umple încet-încet de praf. Traversez rezervația indienilor apași Jicarillas.

Fumul subțire ce iese din hornuri și țevile existente de-a lungul drumului semnalează o rețea de gaz. Peisajul devine din ce în ce mai pustiu. Iată Naghezi: satul se rezumă la o brutărie care servește și drept oficiu poștal și drept benzinărie. Este ultimul loc în care mai poți să-ți înnoiești proviziile înainte de a porni spre Chaco Canyon. Șoseaua traversează un platou vulcanic — coline cenușii și sterile, peisaj lunar — și, deși este destul de largă, nu e asfaltată, așa că parcurg cincizeci de kilometri de tablă ondulată. Norocul meu că nu-s mai mulți! Din șosea se ramifică numeroase drumeaguri ce duc la *hogans*[1], pe margini cai liberi caută tufe de iarbă aspră care rezistă la uscăciune.

[1] Locuință tradițională a indienilor navajo, cu șase pereți exteriori (n.a.)

Mă opresc un moment ca să revăd evenimentele care m-au dus la această șosea pustie, în mijlocul lui nicăieri, în drum spre *căutarea viziunii* mele. Ziua aceasta a trecut atât de repede!

AM PORNIT

În acea dimineață de septembrie, la trezire, am știut că trebuia să pornesc. Tocmai îmi terminasem masteratul în *Terapie expresiv creativă* la Southwestern College și o specializare în hipnoterapie făcută în paralel cu ucenicia pe lângă alți maeștri: șamanii. Mi se ofereau numeroase posibilități profesionale pentru a pune în practică tot ceea ce învățasem. Trecusem deja prin mai multe morți și renașteri, învățasem să călătoresc în universuri necunoscute –în acel moment aveam nevoie să mă orientez. Simțeam că trebuie să plec, să mă retrag, să merg undeva unde să pot asculta tăcerea din straturile mele cele mai profunde, căci mă simțeam în derivă. Pluteam în confuzie. Pulsiuni de toate soiurile îmi agitau spiritul, ca și cum toate direcțiile în care putea să pornească viitorul meu s-ar fi prezentat, brusc și în același timp, în fața mea. Aveam impresia că viața mea se află înfășurată într-o plapumă de lână căreia mă străduiam să-i găsesc capătul, ca s-o pot derula. Pe scurt, nu aveam o viziune clară –asta ca să nu spun că nu aveam deloc o viziune.

Cu diploma în buzunar, am petrecut o vară minunată împreună cu copiii. Apoi ei s-au întors în Franța, cu tatăl lor. Acum mingea era în terenul meu. Întreaga ucenicie pe care o desfășurasem în ultimii ani se afla în mine, îndesată talmeș-balmeș în amintirile experiențelor prin care trecusem. Nu știam cum să pun în practică densitatea și intensitatea învățăturilor primite în acești ani, atât prin mijloace academice, cât și prin întâlniri și lecții mai puțin convenționale.

În noaptea aceasta va fi *harvest full moon*, luna plină a recoltelor, cea mai apropiată de echinocțiul de toamnă. Un moment foarte important în ritmul anotimpurilor pentru cultura indiană. Am simțit brusc că venise pentru mine timpul să plec în „căutarea viziunii" mele, idee pe care o respinsesem până în acel moment. Am auzit chemarea unui loc sacru, a unui loc de putere, către care îmi promisesem să mă îndrept atunci când avea să vină vremea. Încercasem deja de două ori să pornesc, dar nu reușisem; apoi am renunțat. Nu mă simțeam încă pregătită. Însă acum aveam impresia că timpul și spațiul intraseră în armonie pentru a mă face să le aud chemarea. Dorința intensă de a merge acolo pentru a petrece noaptea cu lună plină s-a impus ca o evidență. Fără să mai aștept, mi-am încărcat mașina. Obiecte de bază: cort, sac de dormit, izopren, haine de schimb și mai ales micul

meu rețou nou, pentru ceaiurile și tizanele pe care le savurez seara. Adăugați la toate astea bidonul pentru apă, o pomadă pentru buze și pălăria, plus ceva provizii de hrană strict necesare –cu excepția unei fântâni adânci, nu există altă sursă de apă acolo. Sunt pregătită.

ATRACȚIA LUI CHACO CANYON

Locul sacru care mă cheamă pentru această „căutare a viziunii" este Chaco Canyon, la o distanță de aproximativ trei ore și jumătate de Santa Fe. Resimțisem întotdeauna o atracție specială pentru această regiune a globului. Prin secolul al XII-lea al erei noastre, Chaco Canyon a fost abandonat în mod misterios de către locuitorii săi, pe care indienii navajos îi numeau *Anasazi*, ceea ce înseamnă „străbunii". După sosirea europenilor, întregul deșert a intrat sub dominație spaniolă și mai apoi mexicană, până în 1849. În acel an, în timpul expansiunii yankee spre sud, o expediție militaro-științifică a descoperit în zonă o mulțime de ruine precolumbiene. De atunci încoace, cercetările n-au încetat niciodată. Trebuie spus că rar s-a mai văzut o asemenea comoară –în fiecare an continuă să apară noi șantiere arheologice, iar cel de la Chaco Canyon face parte dintre ele.

În privința adevăratului rol avut de acest loc, situat la mai multe sute de kilometri de orice curs de apă important, misterul se păstrează intact. S-a căzut de acord doar asupra posibilității că numeroase triburi indiene s-ar fi reunit aici în mod regulat, ajungând din ținuturi îndepărtate precum Mexicul la sud sau Munții Stâncoși la nord. Se spune că forța telurică, adică energia vie emanată de pământ, este deosebit de puternică în zona aceasta. Am impresia că tocmai această forță mă cheamă astăzi. Oare acest loc aflat la mari înălțimi mă putea face să descopăr ceea ce căutam?

Traversez un *wash* mare –râu cu albia foarte largă, total secat în acest anotimp, dar pe care ploile furtunilor îl pot umple în doar câteva ore. Urc pe platou și, câțiva kilometri mai încolo, ajung exact la marginea canionului. Drumul este nisipos acum și coboară în serpentine într-o surpătură gigantică a falezei. Stânci uriașe mărginesc șoseaua. Degajă atâta forță, încât nu există nici o îndoială în privința rolului lor –sunt paznicii intrării! Le salut cu respect. Una dintre ele seamănă cu E.T. Altele înfățișează capete de animale sau profiluri umane colțuroase.

Canionul se deschide în fața mea. Sunt surprinsă de lărgimea lui: în jur de cinci sute de metri. Se întinde pe vreo douăzeci de kilometri buni. Drumul formează

o buclă cu sens unic care se întinde de fiecare parte a unui râuleț străjuit de plopi. Este deja cinci după-amiază. Să nu uităm că ne aflăm în Statele Unite, unde comorile țării sunt păstrate sub formă de „parcuri naționale". Din nefericire, la intrarea în parc, un panou anunță: „Teren de camping". Și realizez brusc că este sâmbătă și că e un sfârșit de săptămână cu lună plină: n-am ales ziua cea mai liniștită! Dar nu-mi pasă. *Știu* că trebuie să fiu acum aici și asta e totul. Continui deci să conduc până la celălalt capăt al canionului și îmi opresc mașina la intrarea în terenul de camping. Un *ranger* în uniformă verde se apropie de geamul lăsat în jos al portierei mele. Mă salută și mă anunță, foarte politicos, că nu mai sunt locuri. Mă sfătuiește s-o iau pe celălalt drum de acces în canion, spre sud, unde există un alt teren de camping, la patruzeci de kilometri distanță, și să-mi încerc norocul acolo.

Bucuria ce o resimțeam la găsirea acestui loc și totala hotărâre de a rămâne aici mi-au dat inspirație, așa că îi servesc paznicului cel mai fermecător surâs de care sunt capabilă și îi declar, cu dulce accent francez:

— Vin special din Franța pentru a petrece noaptea aici, la Chaco, pentru prima lună plină a toamnei! Doar nu aveți inimă să mă alungați de-aici!

Intențiile sacre autorizează folosirea tuturor armelor, cu condiția ca ele să fie pașnice. Și-apoi, am spus adevărul –totul m-a atras din Franța, tocmai pentru a mă putea găsi aici în această seară anume.

Barba stufoasă și cenușie a interlocutorului meu tremură emoționată la vederea hotărârii mele.

— Ei bine, faceți turul taberei și întrebați-i pe cei instalați dacă vor să împartă un loc cu dumneavoastră. Apoi adaugă, complice: Dacă nu găsiți nimic, vă puteți întoarce aici, există un locșor în spatele cortului meu.

Găsesc un colțișor ideal, pe care acceptă să îl împartă cu mine un cuplu de tineri.

Seara mă duc la veghea în jurul focului organizată în parc. *Ranger-ul* de la intrare îmi ține o conferință pasionantă despre astronomia Anasazi. În adâncul lui, tipul ăsta e un călugăr, în întregime îndrăgostit de deșert! Îmi explică faptul că, în mod normal, nu se poate rămâne în canion mai mult de cincisprezece zile decât cu un permis special. Așa că a devenit *ranger*, ca să poată petrece acolo șase luni pe an și să-și astâmpere astfel marea iubire pentru aceste locuri. Iar eu îl atinsesem exact în punctul sensibil.

PREGĂTIREA

Încă nu mă gândesc către care loc anume trebuie să mă îndrept. La început trebuie să-mi fixez reperele. Profit de ziua de duminică pentru a adulmeca prin preajmă. Mă las călăuzită de propriu-mi instinct –asta a funcționat întotdeauna bine. Ascult stâncile și spiritele falezelor. Privesc formele înscrise în memoria pietrelor galben-portocalii. În apropiere de camping, o ieșitură a peretelui adăpostește dărâmăturile unui zid al unei mici locuințe, despre care mi se spune că are o vechime de peste opt sute de ani. Mai departe, o foarte micuță *Kiva**, pe jumătate înghițită de nisip, mă invită să mă ghemui în acest refugiu de pământ atât de protejat, aproape tandru într-un mediu atât de sălbatic.

Mă las adăpostită de Pământ. Percep întotdeauna canioanele ca pe niște spații deosebit de feminine, fante deschise în stâncă, la fel de dulci precum sexul unei femei. E o deschidere, o invitație de a te apropia de esența feminină a planetei. Încă de când am fost pentru prima oară în Marele Canion, acesta a fost efectul profund pe care l-a avut asupra mea: am avut literalmente impresia că pătrund în sexul Mamei-Pământ!

Faptul de a trebui mai întâi să cobor într-un spațiu, de a plonja în profunzimea faliei sale, înainte de a ieși din nou la suprafața pământului, constituie o inversare totală a ascensiunii. Când e vorba de munte, acestuia îi poți ghici cu ușurință relieful care se detașează pe cer, marcând bine prin aceasta natura sa masculină. Aici adâncimea și dimensiunea sa sunt ascunse prin lipsa de vizibilitate de pe fundal. Ne pierdem în planurile care ne atrag mereu mai jos, fără a putea spune cu certitudine că am ajuns la capăt. Nu este asta caracteristica esențială a femininului, a secretului, a ascunzătorii din peșterile Orientului, unde îți descoperi misterul propriei naturi feminine?

La sfârșitul zilei mele de explorare, după ce am trecut prin patru locuri diferite, știu că mi-am găsit locul: Marea Kiva[1], numită și *Casa rinconada.*

Am coborât în acest canion cu spiritul pelerinului care se îndreaptă către un loc sacru, pentru a se apropia de Spirit. Încep să cer cu umilință și ardoare o viziune,

---

* Cuvintele marcate cu asterisc trimit la glosarul de la sfârșitul cărții (n. a.).

1. Singurele *kiva* originale despre care știu că au fost descoperite se află la Puye (dar nu se mai poate intra în ele), de asemenea, la Pecos și în parcul Bandelier. Cea mare, aztecă, din apropiere de Farmington, a fost reconstituită.

pentru a-mi putea găsi direcția. Chaco Canyon a început să-mi răspundă indicându-mi locul precis unde trebuia să revin a doua zi. Acest loc a trezit în mine vibrații în același timp noi și familiare. Presimt că îmi va scoate în cale mistere pe care va trebui să le elucidez. Am senzația că această Kiva deține mari puteri, pe care mi-ar fi luat probabil mult mai mult timp să le descopăr, dacă le căutam în altă parte...

Revin la cort, pentru a coborî adânc în mine însămi. Mai am la dispoziție doar o singură noapte pentru a-mi pregăti „căutarea viziunii". Privesc cum se lasă noaptea. Stele nenumărate oferă spațiu expansiunii pe care încep s-o resimt în interiorul meu – o textură aeriană în propria mea structură. Da, simt cum devin o stea în acest univers imens – și dacă materia mea vine de la Pământ, esența mea provine din Soare; mă simt făcută dintr-o lumină infinită, care nu se va stinge niciodată, durând mai mult decât stelele acestea despre care mi s-a spus că unele dintre ele ar fi deja moarte, cu toate că ele încă strălucesc înșelător în fața ochilor noștri. Pământul de sub mine mă va purta până ce voi muri și până la împlinirea termenului formelor mele multiple. Cer și Pământ, sunt gata să vă aud. Ajutați-mă în această căutare a viziunii!

Simt nevoia să mă întorc în sacul de dormit. Aerul foarte uscat al deșertului se răcește repede. Mă strecor sub cupola verde a cortului și mă las cufundată în lumea viselor.

Mă trezesc înainte de ivirea zorilor, după un somn profund – ca de fiecare dată când dorm direct pe pământ. Hotărăsc să mă îmbrac și să pornesc imediat spre Marea Kiva.

Sunt două zile de când n-am mâncat. Ajunatul limpezește spiritul. Îmbrac grăbită blugii și pantofii de sport, puloverele și jacheta. Îmi pun la gât *medicine-bag* [1], un săculeț confecționat cu multă grijă, în care am pus pietricelele mele și câteva obiecte cu semnificație deosebită pentru mine. Strecor în buzunar un carnețel și un creion, și iată-mă la drum!

Kiva se află la celălalt capăt al canionului, la mai mulți kilometri distanță de camping. În zorile încă cenușii, disting contururile colinei în vârful căreia se află. Sunt surprinsă de mirosul fetid al unui coiot care ajunge la mine cu intermitență, adus de briza ușoară; tocmai ceea ce trebuia pentru a-mi reaminti că nu sunt singură. Îmi încep încet urcușul spre kiva.

---

[1] Sac de dimensiuni mici sau punguță din piele care conține obiecte cu semnificație deosebită pentru posesor. A se vedea și termenul *medicine* din glosar. (n. tr.)

DARUL MARII KIVA

Mă plasez mental în starea unui pelerin care a întreprins o călătorie lungă până să ajungă în sfârșit într-un loc sacru, unde caută să regăsească o parte din el însuși. Am impresia că am sosit în sfârșit la locul meu de origine, la cordonul ombilical care mă leagă de toți strămoșii mei, mai presus de orice cultură sau de orice rasă. Urc cu încetineală cei două sau trei sute de metri care mă despart de înălțimea zidurilor kivei, dând atenție fiecărei pietre, fiecărei perspective a restului canionului ce mi se desfășoară în față. Am ajuns. Acoperișul kivei nu mai există, la fel ca în cazul tuturor celorlalte kiva din regiune. S-au păstrat două intrări aflate față în față, una dând spre nord, iar alta spre sud. Protejată de un soi de anticameră, intrarea de la nord este, ea însăși, dublă. Primul acces se face pur și simplu printr-o deschidere largă în zidul circular, în vreme ce al doilea coboară printr-o scară foarte rigidă sub pământ, ca mai apoi să iasă iar la suprafață, aproape în centrul kivei. Într-acolo mă îndrept instinctiv. Simt nevoia de a mă afunda astfel în inima pământului. Trecerea este atât de îngustă încât trebuie să mă ghemuiesc în tunelul care trece pe sub pragul intrării superioare. Văd acum, sub mine, interiorul kivei. Pe vremuri clădirea s-ar fi aflat în penumbră, iar eu aș fi pătruns în obscuritatea totală a pântecelui Mamei-Pământ, pe care o reprezintă această kiva. Astăzi, absența acoperișului lasă să pătrundă înăuntru lumina zorilor.

Îmi continui drumul, urcând de această dată scara ce duce de sub pământ spre centrul edificiului. Sunt singură în kiva tăcută și soarele nu a răsărit încă. Acolo sus, linia falezelor se înroșește ușor la orizont. După o așteptare de o durată nedefinită, mă întind încet pe banca din piatră care înconjoară kiva, ca să văd în sfârșit răsăritul soarelui. Salut astrul magnific în manieră indiană și îi ofer câteva grame de făină de porumb binecuvântată. Îi mulțumesc că s-a ridicat pe cer și astăzi, pentru a ne asigura încă o zi de viață. Zona de umbră de pe zid se reduce treptat, dovadă întotdeauna frapantă a mersului autonom al lumii. Parcurg interiorul kivei în cerc, lăsându-mă atrasă pe rând de anumite puncte ale ei. În cele din urmă mă așez în centru, de unde simt iradiind puterea cercului de piatră al construcției.

Și de acolo, chem. Chem în ajutor. Chem prezența tuturor celor care au populat acest spațiu. Chem energiile care l-au locuit în perioada sa de activitate intensă. Adopt o poziție de ascultare totală, de receptivitate necondiționată, fără

pretenții sau condiții. Fără prejudecăți. Sunt precum copilul părăsit sau inocent, în sensul celui care nu cunoaște. *Ajunatul din ultimele zile m-a făcut ușoară și m-a abandonat altei puteri din interior, altei forțe, mai puternică decât mine. Îmi strig din profunzimile tăcerii nevoia de limpezire, de drum, de direcție. Încotro trebuie să mă îndrept? Care este etapa mea viitoare? Mă privesc și mă recunosc lipsită de direcție, lipsită de certitudine. Mă golesc interior așa cum se golește un vas de apă, pentru a putea fi umplut din nou.*

Pietrele tăiate în cerc din jurul meu reflectă sunetul rugăciunii mele tăcute. Îmi simt cererea reverberând, ca un ecou fără sfârșit. Și, da, ecoul se amplifică, îmi aud strigătul interior rezonând în interiorul construcției și pornind către cele patru colțuri ale Universului. Un corb trece lent pe deasupra mea, scoțând un croncănit slab. Aud fâlfâitul ușor al aripilor lui în aerul răcoros al dimineții. Hmmm, ăsta-i semn bun! Viața se trezește. Animalele încep să-și facă simțită prezența. Un mușuroi de furnici căruia nu-i dădusem nici cea mai mică atenție își manifestă activitatea printr-un du-te-vino efervescent.

Rămân liniștită și continui să ascult. Fondul tăcerii emite un sunet continuu, care îmi pătrunde în auz. Treptat se amplifică. Puțin câte puțin, aud un soi de murmur în jurul meu. Kiva pare să se populeze încet cu zeci, cu sute de forme umane. Așezate pe două rânduri de jur împrejurul edificiului, ele sunt aici, înconjurându-mă; venite de departe, din sud, cu fețele lor tăbăcite, din vest cu pararurile lor din scoici, din nord cu pene de vultur în plete și din est cu chipurile lor cu trăsături parcă cioplite. Un val de murmure neînțelese umple interiorul kivei. Acum percep o adevărată mulțime densă, agitată, în costumele și cu chipurile ei omenești. Așadar, Chaco este într-adevăr un loc de întâlnire! Un loc de regăsire pentru aceste triburi atât de diverse, care s-au întors aici în dimineața aceasta. Oare chemarea mea le-a trezit din somnul lor lung în invizibil? Mă aflu tot acolo, în centrul kivei, cu fața spre răsărit.

Pe neașteptate, în mijlocul zgomotului, o voce ajunge la mine ca și cum cineva ar fi vorbit din spatele meu. Ea acoperă chiar și bubuitul tobei pe care începusem să-l percep cu câteva clipe înainte.

— Femeie a Pământului, spune vocea puternică, te întâmpinăm aici, în această kiva...

Tresar. Nu mă așteptam deloc. Ideile mele preconcepute!

— I-ai ascultat vreme de mulți ani pe cei ce te-au învățat. Ai venit aici de foarte departe, pentru a fi inițiată. Noi îți onorăm curajul și perseverența. Du-te, întoarce-te în tribul tău de origine și restaurează armonia la ai tăi. Roata

*Medicinei * și cele patru direcții trebuie respectate în toate triburile care trăiesc pe țărâna Mamei-Pământ. Du-te, amintește-le despre toate astea alor tăi și împărtășește cu ei ceea ce noi te-am învățat, la fel cu toate cunoștințele tale.*

Vocea răsună de foarte aproape. Îi aud ecoul în interiorul meu. Privirile celor care au venit să susțină cu prezența lor aceste cuvinte sunt aproape palpabile. Aprobă cu toții cu aplecări ample ale capului și își mișcă zuruitorile de ceremonie. Ochii mi se umplu de lacrimi. Îmi simt inima plină de energia, de iubirea, de susținerea acestor ființe venite din eternitate. Ele nu vor să fie uitate, nici ca indivizi și nici ca și culturi, ci recunoscuți ca depozitari ai unei înțelepciuni mai presus de milenii. Le simt unite, mai presus de diversitatea tribală, într-o singură mare familie care se știe născută din Pământ și din Soare. Și asta este esențialul, îmi spun ei pe tăcute în adâncul inimii mele.

Un șoim cu coadă roșie îmi atrage privirile. Descrie un cerc amplu deasupra construcției și apoi se îndreaptă spre vest, ca și cum mi-ar fi arătat drumul ce trebuia să-l urmez. Îl urmăresc cu ochii și îmi prelungesc viziunea până la continentul ce se întinde în direcția aceea, peste mări: Europa, Franța, țara tribului meu de origine. Pornesc imediat spre pădurile copilăriei mele. Văd câmpurile cu grâu ondulând în bătaia vântului și săgețile turlelor de biserică pe câmpiile din Île-de-France. Disting coastele stâncoase ale Bretaniei, salcâmii sudului. Îmi simt inima bătând ca atunci când îți amintești de o iubire încă vie.

Când atenția îmi revine în kiva, imaginile se risipesc. Poncho-uri, coliere de turcoaze, paruri de pene, cercei de aramă se topesc într-o masă nediferențiată care sfârșește prin a nu mai fi altceva decât o coroană de prezență vibrantă. Un val uriaș, care este în același timp sunet, imagine și mișcare, mă învăluie în unda lui irezistibilă și mă duce cu el.

În centrul kivei percep acum Roata Medicinei. Aceasta constituie cosmologia indiană, bazată pe legile pământului și ale Cosmosului. În cercul ei nelimitat, ea conține Universul întreg. Am lucrat ore, zile, săptămâni în diferitele direcții ale acestei Roți. Ea m-a învățat atâtea principii – despre viață, despre timp, despre schimbare, despre mine însămi, despre raporturile mele cu lumea! Și acum mă aflu aici, în punctul central ce conține întreaga Roată și ansamblul direcțiilor care pornesc din ea!

Roata mă învăluie. Mă aflu în universul ei și, în același timp, o port în mine ca pe un copil pe care îl voi naște. Înainte vreme eram în Roată, acum sunt însăși Roata! *Acesta este imensul dar pe care îl primesc dimineața aceasta. Rămân acolo, aiurită, sau mai degrabă exaltată – în orice caz uluită. Rămășițele unuia dintre*

altarele ce existaseră în kiva îmi oferă un scaun providențial. Respir lacom, inspirând adânc. Îmi tremură tot corpul, ca și cum ar fi căpătat o încărcătură de energie mult superioară celei pe care o deține în mod obișnuit.

Edificiul se umple de lumina soarelui, care urcă încet îndepărtându-se de linia orizontului. Mulțumesc spiritelor tuturor celor care locuiesc această kiva și întregul canion. Mulțumesc gazdelor mele pentru mesajele transmise. Debordez de gratitudine. Dar spiritele au plecat. E timpul să cobor și eu în canion.

Viziunea pe care o cerusem îmi fusese dăruită. Acum va trebui să reflectez, să meditez asupra celor ce mi se întâmplaseră. Știu că, atunci când ai onoarea unei viziuni, este esențial să o urmezi și să o transpui în viață. Echilibrul și bunăstarea noastră se bazează pe modul în care onorăm, la rândul nostru, această viziune transpunând-o în practică. Pentru mine, adevărata muncă de-abia acum începe.

CĂUTAREA VIZIUNII ÎN VIAȚA COTIDIANĂ

Sunt nenumărați cei care, înainte de mine, și-au întreprins propria „căutare a viziunii"! Eu pur și simplu am urmat aceeași intenție ca și ei – chiar dacă forma în care o făceam era infinit mai puțin dură decât *hanblecheya* (căutarea viziunii) indienilor Sioux.

Acel ritual tradițional consta în retragerea în natură –pe un munte, într-o peșteră sau în deșert –pentru a căpăta o viziune care avea să servească drept direcție în viață pentru persoana respectivă. Uneori aceasta era capabilă să-și înțeleagă viziunea și să o interpreteze singură. Alteori însă era nevoie de ajutorul bătrânilor sau al șamanilor pentru a-i găsi sensul. Era necesar de fiecare dată ca acea persoană să fie însoțită, cel puțin la nivel psihic și emoțional. Tânărul începea prin ritualul purificării în *sweet-lodge* (coliba de aburi), unde se desfășura *inipi**, înainte de a veni să se așeze printre bătrânii tribului, care îl pregăteau pentru căutare și îl asigurau că îi vor însoți demersul prin rugăciunile și prin vigilența lor. Apoi îl trimiteau la locul sacru, care era uneori o groapă săpată în vârful unei coline, unde trebuia să rămână patru zile, fără să mănânce sau să bea, gol, acoperit doar cu o simplă pătură. Unii rămâneau chiar mai mult de patru zile.

Femeile puteau și ele să-și întreprindă „căutarea viziunii", dar aceasta nu dura decât două zile –căci a fost întotdeauna recunoscut că femeile sunt mult mai aproape, prin însăși natura lor, de lumea spiritului...

Hanblecheya avea loc în perioada adolescenței, când tânăra persoană căuta să afle sensul pe care trebuia să-l dea vieții sale. Acest ritual de trecere îi permitea

să se confrunte cu propria frică, cu partea ei de umbră și să verifice ceea ce aflase deja teoretic – anume că ajutorul îi putea veni din propria capacitate de a intra în raport cu energiile de dincolo de ea, de dincolo de lumea palpabilă.

După cum spune vizionarul Iakota Lame Deer: „Implorarea unei viziuni este începutul oricărei religii. Trebuie să-ți fie sete de un vis care vine din înalt. Fără asta, nu ești nimic. Eu cred asta. E ca și cu profeții din Biblia voastră. Ca și cu Iisus, postind în deșert și așteptându-și viziunea. Așa e și cu noi, Sioux-ii, când ne practicăm *hanblecheya*. Omul alb a uitat de toate astea. Dumnezeu nu-i mai vorbește în cuminecătură. Și chiar dacă ar face-o, omul alb n-ar crede! Ar cataloga ceea ce s-a petrecut drept *science-fiction*. Profeții voștri mergeau în deșert ca să implore un vis, iar deșertul li-l dăruia. Însă omul alb din zilele noastre a transformat religia și pe el însuși într-un deșert. Deșertul omului alb este un loc lipsit de vis și de viață. Nimic nu crește în el. Și totuși, spiritul apei este întotdeauna acolo, gata să-l transforme într-un ținut înverzit."

În realitate, practicarea acestui ritual este posibilă în orice moment al vieții. Atunci când simțim nevoia de a schimba cursul fluviului personal, această posibilitate este deschisă oricăruia dintre noi. Există epoci în care se simte nevoia unui impuls nou, a unei inspirații. Ritmul sacadat al vieții cotidiene nu ne permite să ne reculegem suficient pentru a fi capabili de a asculta vocea interioară care ne va arăta drumul exterior.

Este bine, așadar, să întreprindem în mod regulat această căutare a viziunii, măcar pentru a ni se reconfirma călătoria interioară –dar mai ales atunci când nu mai știm încotro ne îndreptăm. Este chiar indispensabil să o facem în acele perioade de tranziție, pe care indienii le numesc „schimbare a vârstei": la începutul adolescenței, înainte de căsătorie, atunci când copiii cresc mari și părăsesc casa părintească, la vârsta bătrâneții...

Pentru a duce la bun sfârșit acest ritual, nu este neapărat necesar să ne punem în situațiile extreme ale indienilor de altă dată, obișnuiți să trăiască în natură, în condiții mult mai dure decât cele pe care le cunoaștem la ora actuală. Retragerea într-un cătun izolat, într-o mănăstire, sau măcar într-un cort instalat în câmpia cea mai apropiată de locul unde trăiți, pot să se dovedească suficiente. Aș pune rămășag că dacă veți petrece, pur și simplu, două sau trei zile în aceste condiții, absolut singuri, fără țigări sau televizor, având doar un caiet pentru scris și puțină hrană simplă, apă limpede de fântână sau de izvor, toate acestea ar constitui o încercare serioasă pentru numeroși dintre frații noștri citadini, pentru care viața este o busculadă permanentă!

O altă modalitate de a trăi „căutarea viziunii" este aceea de a putea să ne oferim în mod regulat o zi întreagă de repaus total, așa cum știu să o facă evreii tradiționali. Viața actuală a condus la paradoxul că avem mai puțin timp la dispoziție la sfârșit de săptămână decât în timpul acesteia. Atunci spălăm rufele adunate peste săptămână, facem cumpărăturile obligatorii, ne ocupăm de corespondența neglijată, de achitarea facturilor... Cunosc familii care sunt mai epuizate duminica decât vineri seara! Mai știm oare să ne oferim luxul de a ne lua, pur și simplu, o zi liberă, doar pentru a ne regăsi pe noi înșine, fără proiecte care să ne preocupe spiritul, fără activități care să ne ocupe corpul? De când am început să-mi acord permisiunea de a mă pune în această stare de inactivitate aparentă, am fost capabilă să-mi lămuresc numeroase întrebări legate de viața mea, chiar și fără a mă gândi la ele în mod direct. Bucuria, relaxarea veritabilă ce rezultă dintr-o astfel de pauză, mă face de zece ori mai activă pentru săptămâna ce urmează, decât multe alte activități mai spectaculoase.

TEMA CĂUTĂRII

Această căutare a viziunii se poate efectua la niveluri diferite. Cel mai elevat este, cu siguranță, cel în care se caută sensul ce trebuie dat propriei vieți. Recunoașterea temei majore a unei vieți, în sensul în care se vorbește despre tema unei cărți sau a unei partituri muzicale, are o importanță capitală. Mulți dintre cei pe care îi văd deprimați sunt aceia ce simt, într-un mod foarte confuz, că se află departe de tema lor personală. Sunt bolnavi de lipsă de comunicare reală și vie cu sufletul lor. Și invers, majoritatea oamenilor fericiți se află în raport –cel puțin la nivel inconștient –cu tema lor de viață, care este posibil să repete pe parcursul mai multor generații. Acesta este sensul blazoanelor și al devizelor nobiliare, care conferă continuitate temei vieții, fiecare generație punând-o în practică în felul său. Astfel, drama poate surveni dacă, la un anumit punct al istoriei unei astfel de continuități, un individ simte nevoia să dezvolte o temă diferită de cea tradițională. În acest caz, este mai important ca el să-și urmeze calea personală; ar fi posibil ca familia sa și chiar întreaga societate să beneficieze de noile sale experiențe.

După părerea mea, dacă *tema* personală de viață constituie manifestarea esenței noastre, a sufletului nostru, depresia –boala atât de răspândită a societății noastre–este tocmai non-conștientizarea acestei teme. Sau, mai bine spus, incapacitatea de a o pune în practică. Iată probabil boala esențială –„boala de suflet" –a societății noastre. „Căutarea viziunii" este o modalitate de regăsire a sufletului,

a părții spirituale a ființei, pe care religiile tradiționale nu știu întotdeauna s-o facă să vibreze.

M-am întrebat întotdeauna în ce constă caracterul sacru al Confirmării în religia catolică. Dintr-a mea nu înțelesesem mare lucru. De fapt, acum realizez că este, fără îndoială, sacramentul cel mai mistic, căci este cel prin care suntem legați cu adevărat de Spirit. Tradiția indiană a inițierii tinerilor este cea care m-a făcut să înțeleg rolul Confirmării. Aici văd într-adevăr o paralelă între tradiția Sioux și cea catolică: ceremoniile se petrec aproape la aceeași vârstă –doisprezece, treisprezece ani; în același fel în care este așteptată în cadrul „căutării viziunii" manifestarea tangibilă a Spiritului, Confirmarea evocă Sfântul Spirit care coboară asupra celor confirmați, unși în prealabil pe frunte cu un ulei consacrat de un „înțelept": episcopul. Ritualul are o forță deosebită, dar este el oare înțeles în acest sens, al unei *confirmări a ființei, ducând la o viziune personală*?

Trebuie spus –chiar dacă ni se dă șansa de a cunoaște sensul general al vieții, se poate întâmpla ca, în decursul anilor, să ne îndepărtăm de calea ce ne-a fost menită. Dintr-un drum bine delimitat, care ne ducea spre pădure, am ajuns treptat pe o cărare abia vizibilă, și care astăzi se pierde printre tufișuri. Atunci devine esențial să ne reorientăm, să actualizăm harta cu ajutorul căreia să ajungem din nou la drumul cel bun.

Acest principiu se poate duce încă mai departe, învățând să folosim orice călătorie, orice schimbare de mediu, fiecare deplasare ori așteptare (în anticamera unui medic, în timpul unei călătorii cu trenul, sau în timpul unei simple după-amieze petrecută la țară) pentru a regăsi centrul de echilibru spiritual și a întreba spiritele, în așteptarea unei imagini, a unei intuiții, a unei perspective noi... Așadar, „căutarea viziunii" nu mai este un ritual sau o metodă particulară, ci devine artă de a trăi.

ACTIVITĂȚI PRACTICE

Vă propun să considerați întreaga această carte ca pe o pregătire pentru „căutarea viziunii" voastre *personale*.

Aceasta începe cu căutarea interioară și vă voi propune întrebări pe care le veți putea purta în voi, la fel cum se poartă un copil. Celor care nu mai știu să

aibă o privire nevinovată le voi propune tehnici și mijloace concrete care îi vor ajuta să coboare și *să pătrundă* în lumile *invizibile*.

Vă propun să cumpărați acuarele și un caiet pe care să vă facă plăcere să-l manevrați, să-l deschideți și să-l atingeți. Acesta va fi *Carnetul de călătorii interioare*, în care veți nota amintirile sau imaginile care vă vin pe măsură ce citiți această carte. Vopselele vă vor permite să evocați impresii ce nu pot fi întotdeauna exprimate în cuvinte, dar care vor lua formă de simboluri, de figuri geometrice, de alăturări sau de amestecuri de culoare.

Din practica mea am învățat că imaginile, amintirile, experiențele care vin din „timpul visului" (voi explica mai târziu ce înseamnă acest termen) se risipesc cu repeziciune. În general, dacă nu notez în primele două zile după o experiență șamanică sau o ședință cu o persoană –ședință în care eu trăiesc aproape tot timpul în domeniul visului sau al „atenției secunde" –uit ceea ce s-a întâmplat. La fel, visele avute în timpul nopții trebuie notate imediat după trezire, atunci când atmosfera lumii lor este încă cu noi.

Dacă aveți ocazia să porniți într-o „căutare a viziunii" după modelul vechilor tradiții, însoțiți de persoane cu experiență și înțelepciune, nu ezitați să o faceți dacă simțiți chemarea. Veți păstra în voi această experiență până la sfârșitul zilelor.

Activitățile practice pe care vi le propun vă vor ajuta să vă redescoperiți propria *natură indigenă*, relația voastră intimă cu Cosmosul și cu mediul și, în cele din urmă, vă vor dezvălui propria înzestrare șamanică –dacă aceasta este calea voastră.

CAPITOLUL 2

DE LA FUSTĂ PLISATĂ LA ACTIVITATEA ȘAMANICĂ

Cum s-a întâmplat că tânăra de familie bună, din arondismentul XVI al Parisului, a ajuns să fie interesată de fizica cuantică și să practice șamanismul în mijlocul unui deșert din Noul Mexic?

Privind în urma mea, de la înălțimea celor patruzeci și șapte de ani, apropiindu-mă de ceea ce indienii numesc vârsta înțelepciunii, încerc să discern influențele respective din mulțimea factorilor ce determină o viață.

CARACTERUL

Am avut întotdeauna dorința de a învăța și de a cunoaște adevărul. La o mare serată sau la o petrecere, prefer întotdeauna plăcerea unei conversații în trei sau patru, pe un subiect filozofic. Prezența a cinci planete în Pești și în Vărsător în tema mea astrologică par să indice o predispoziție spre idei noi și o conștiință transpersonală.

Pe la cinci ani, luându-mi micul dejun, mă cufundam în contemplarea surâzătorului meu prieten, „Bunul negru cu fes", care apărea pe o cutie de „Banania"[1]. Sorbind din băutura fierbinte („Faci prea mult zgomot, mănâncă frumos!"), priveam poarta marelui mister, care rămânea închisă în fața mea. Pe eticheta cutiei cu pudră de ciocolată pe care o ținea în mână prietenul meu „Banania", vedeam un alt cap care purta și el fes și avea în mână, la rândul lui, o altă cutie cu pudră de ciocolată, pe care apărea un alt treilea negru cumsecade, cu fes pe cap... Imaginea devenea

[1] „Banania" — marcă franțuzească de pudră de ciocolată, a cărei rețetă a fost importată la începutul secolului XX de pe continentul Sud-american. Conține: făină de banane și cereale nedecorticate, cacao și zahăr. (n.tr.)

din ce în ce mai mică, dar nu ieșea deloc din afirmația ei: pe cutia următoare imaginea avea să se reproducă din nou și din nou. De milioane de ori.

După ce studiasem eticheta cu o lupă și ajunsesem la imaginea cu cele mai mici dimensiuni, obișnuiam să mă întreb ce se întâmplă după acel punct. Cum se continua imaginea în acel spațiu invizibil? Până unde putea să meargă asta? Cu „Banania" mă pierdeam deja în infinitul mic. Înțelegeam că mă confrunt cu un alt tip de cunoaștere sau de înțelegere a lumii. Mă simțeam atrasă de acest univers, în care mă simțeam în largul meu. Mai târziu, am sfârșit prin a înțelege că acest infinit mic și misterul său puteau să se găsească la fel de bine în interiorul meu ca și pe eticheta cutiei cu pudră de ciocolată. În loc să-mi focalizez atenția spre exterior, puteam la fel de bine să o aduc în interiorul meu. Simțeam în mod confuz că în mine exista Universul întreg. Dacă priveam în adânc, dacă mă retrăgeam în caverna mea, puteam să învăț să devin speologul unei falii fără fund. Presimțeam că există un secret ascuns foarte profund în straturile experienței, ale emoțiilor, gândurilor și credințelor mele. Mai târziu, mi-am dat seama că cuvintele „secret" și „sacru" aveau o sonoritate atât de asemănătoare, încât puteam să le consider rude apropiate. Cu cât pătrundeam secretul ființei mele profunde și descopeream în mine – fie cadavre în sertare ascunse, fie filoane nebănuite de minereu prețios (uneori mai dificil de perceput sau de acceptat decât monștrii) cu atât mă minunam mai mult de aspectul sacru, în sensul de prețios și de neatins, al căutării mele. Aș fi vrut să urc dincolo de timpul vieții mele, să trec de reperele copilăriei și să mă întorc la surse. Restul realității îmi părea teribil de plat. Era ca și cum aș fi trecut dintr-o lume tridimensională într-una bidimensională (Am regăsit recent acest sentiment uimitor de schimbare a lumii înconjurătoare, privind imaginile de sinteză în trei dimensiuni popularizate de cărțile din colecția L'Œil magique[1]

Câțiva ani mai târziu, am avut șansa să contemplu eternitatea. Un preot tânăr venise la noi în școală ca să ne pregătească pentru prima comuniune. La un moment

1. Computerele au permis atât concepereа, cât și imprimarea unei forme extrem de frapante de imagini stereoscopice. La o primă abordare, acestea pot să nu dezvăluie privirii decât o adunătură de puncte din care nu se înțelege nimic. Însă privite dintr-un anumit unghi, cu privirea în același timp focalizată și relaxată, aceste pete iau brusc formă concretă — în relief holografic — iar cititorul are surprinzător impresia că în fața lui se deschide un spațiu nou. Mai multe cărți cu imagini tridimensionale au apărut sub titlul L' Œil magique. Primele, în număr de trei (volumele I, II și III) sunt semnate NE Thing Enterprises și au fost traduse în Franța la editura JA & T (1994). O altă carte de aceeași factură a fost publicată de către Walt Disney și tradusă în Franța la editura Hachette (1995). (n. a.)

dat, a început să ne vorbească despre natura lui Dumnezeu, eternă și infinită. Noțiunea de etern mă irita.

– Dar înainte, cu foarte mult timp înainte, ce exista?

– Dumnezeu exista deja, îmi răspunse preotul.

– Da, dar și mai înainte?

Mintea mea, care începea să se dezvolte, la cei șapte ani pe care abia îi împlinisem, încerca în van să înțeleagă. Însă infinitul este ceva dincolo de mental. Și, pe neașteptate, în vreme ce încercam să călătoresc în timp cât de departe puteam, am avut impresia că „trec de cealaltă parte", că intru într-un alt univers și întrebarea pusă îmi stăruia pe buze, suspendată, căci în răstimp de câteva clipe, fără obiect, am avut experiența infinitului, a eternului – unde orice activitate mintală se oprește. M-a umplut un sentiment de uimire totală. Am știut atunci tot ceea ce omul poate fi cu adevărat. De atunci încoace, n-am încetat să regăsesc acest spațiu – timp inefabil.

Am început foarte devreme să studiez alte forme de relație cu Cosmosul precum astrologia și chiromanția. În clasă, mă amuzam încercând să-mi ghicesc notele cu ajutorul unui pendul făcut dintr-un fir de păr și o bucată de hârtie împăturită în patru. În paralel, montam spectacole de marionete și scriam poezii în care mă străduiam stângace să respect cele douăsprezece picioare metrice obligatorii. Îl așezam pe frățiorul meu, în pielea goală, pe canapeaua din salon transformată în iesle provizorie și declamam poezii de Crăciun în fața părinților mei, care păreau mai preocupați de potențialul guturai al micului Iisus decât de creativitatea mea efervescentă.

Natura mi-a fost mereu prietenă. Copil fiind, în timp ce mă plimbam prin grădina de zarzavaturi a bunicii mele din Normandia, auzeam plantele vorbindu-mi de suferința de a fi astfel întinse pe spaliere. Le împărtășeam durerea, fără să pun măcar o clipă la îndoială modalitatea lor de a comunica. Mie mi se părea cât se poate de firesc să le aud. Pe atunci nu știam că începusem deja să trăiesc în lumea șamanilor. În momentele când lăsam norii să-mi istorisească poveștile lor efemere, mi se părea normal să citesc pe cer mesajele pe care mi le transmiteau. Dacă o piatră îmi indica, prin forma și textura ei, soluția unei probleme care mă preocupa în acel moment, mulțumeam spiritului său și îi puneam în practică ideea. Nimic mai natural! Abia mult mai târziu am descoperit că indienii Sioux Dakota practică această formă de divinație.

Mi se părea de la sine înțeles ca lumea din jurul meu să vorbească, să arate, să sfătuiască, să consoleze. Îngerii mei păzitori vegheau mereu și eu contam cu

fermitate pe sprijinul lor pentru activitățile mele cotidiene. Credeam, de asemenea, că toată lumea vedea, auzea, percepea această viață intensă, această comunicare permanentă a pietrelor, plantelor, animalelor, a protectorilor invizibili din jurul nostru. Mi-au trebuit treizeci și cinci de ani ca să realizez că majoritatea oamenilor din jurul meu au uitat cu desăvârșire să privească lumea cu ochii lor de copil.

MEDIUL ÎNCONJURĂTOR

Natura este, bineînțeles, *contextul* care permite regăsirea adevăratelor rădăcini. Cel puțin pentru mine. Viața, care face să vibreze fiecare fir de iarbă, fiecare piatră, fiecare copac, fiecare fluture, este mijlocul ideal de a ne recunoaște ca parte a unui întreg. Cântul pământului se face mai ușor auzit în lipsa stratului de beton care îl acoperă în orașe. Am avut norocul ca, deși pariziană, să-mi petrec toate vacanțele fie la malul mării, în Bretania, fie în Normandia, în apropierea unei păduri și a unui râu.

De cum ajungeam în La Baule, în casa de pe țărmul mării a bunicii mele paterne, porneam în mare grabă să văd unde este marea, pe care mareele o puteau duce la o depărtare de un kilometru de țărm. O vedeam apropiindu-se pe nisipul ud, încet dar inexorabil. Apoi, după momentul culminant al mareei pe care îl resimțeam ca pe o afirmație ce mă depășea infinit, îi urmăream dorința de a se retrage, forța irezistibilă care atrăgea marea departe de privirile mele. Marea a fost cea care m-a pregătit pentru a putea înțelege ciclurile, transformările, alternanțele – în primul rând ale masculinului și femininului. Vântul m-a învățat să devin conștientă de direcții (care sunt elemente fundamentale ale *Medicine-Wheel,* a Roții Medicinei a indienilor).

Cum deprinsesem foarte devreme să manevrez o mică ambarcațiune cu vele, am învățat să observ de unde venea timpul urât, sau cel frumos, să urc în vânt, să mă joc cu vântul în așa fel încât să-i folosesc forța pentru a ajunge unde voiam, am învățat să-mi fac un prieten și să-l respect. Am învățat să simt curenții datorați mareelor și să-i deosebesc de cei formați de relieful coastelor.

Acest mod de viață, aproape de natură, este cel care a stabilit fundamentul relației mele cu Universul, care m-a ajutat ca mai târziu să înțeleg mai bine relația amerindienilor cu mediul lor înconjurător. În felul acesta mi-am făcut eu ucenicia personală în știința elementelor.

Mi s-a întâmplat, de asemenea, în decursul unor episoade pe care aveam să le consider retrospectiv drept categoric depresive, să mă simt deconectată, ruptă

de lume, străină față de celelalte ființe umane. Întâia dată când am resimțit această ruptură oribilă, mă întorceam din prima mea călătorie în Statele Unite (câștigasem un concurs organizat de o revistă de televiziune). Frumusețea sălbatică a munților Californiei mă emoționase în asemenea măsură, încât am început să plâng în autocarul ce ne ducea să vizităm Studiourile „Universal". Descopeream pentru prima dată o natură neatinsă, virgină. Simțeam din plin Pământul sălbatic, imens.

Întoarsă la Paris, betoanele orașului și dificultățile familiale m-au aruncat într-o disperare existențială. Când îmi amintesc astăzi, în 1996, de suferințele tinereții, n-o fac fără a evoca acea perioadă. Simțeam un vid adânc în jurul meu, pe care mediul urban nu făcea decât să-l sporească; nu mai știam cine sunt. Asemeni tuturor adolescenților, mă desprinsesem net de tradițiile religioase și familiale. Îmi pierdusem rădăcinile, relația mea cu Pământul dispăruse. Acum interpretez că acea căutare ce avea să mă ducă, mai târziu, tocmai în Noul Mexic, ca pe o stratagemă a instinctului meu vital pentru a regăsi această relație.

Așa că am venit să mă cuibăresc lângă inima vie a pulsului indian, pentru a învăța din el modalitatea de a efectua această meditație asupra „Marelui Mister" – cum îl numesc indienii – și asupra a ceea ce este dincolo de „Marele Spirit". Am realizat că acest popor trăia de secole cu un simț înnăscut al sacrului, pe care îl percepeau în fiecare element al vieții și al naturii din jurul lor. Una dintre cele mai frumoase rugăciuni pe care le cunosc, numită a *Căii binecuvântate a frumuseții*, și care mă uimește și mă impresionează de fiecare dată când o citesc, exprimă perfect acest simț al sacrului.

RUGĂCIUNEA CĂII BINECUVÂNTATE A FRUMUSEȚII

O, *wan-kan-tanka,* mare spirit, mister sacru
Wakan, stră-străbunică, univers sacru
Sqan, stră-străbunic, galaxie sacră
Din inima mea de copil îți trimit rugăciunile mele
Ascultă-mă

Fie să pășesc în frumusețe pe Pământ, bunica noastră
sub lumina soarelui, bunicul nostru
În armonie cu mineralele, plantele, animalele,
și cu oamenii
Fie să îi primesc în toată frumusețea lor

Fie ca frumusețea să afle în calea mea
Să știu să descopăr frumusețea peste tot în jurul meu
Fie ca frumusețea să se afle în spatele meu

Fie ca toți acei care aleg să mă însoțească
să-mi perceapă frumusețea
Să primesc frumusețea prin partea mea stângă
urmând principiul feminin
Să dăruiesc frumusețe prin partea mea dreaptă
urmând principiul masculin
Fie să nu fac nimic care să dăuneze copiilor

Fie ca frumusețea să vină din binecuvântarea marilor spirite
Odată cu fiecare pas pe care îl fac pe drumul vieții
Să învăț să-mi trăiesc cuvântul
Și să ating eu însămi viața
și pe fiecare prin frumusețea mea

Aceasta e binecuvântarea pe care o cer în această clipă
Cea a căii binecuvântate a frumuseții
Și a dansului soarelui
Asta e tot ceea ce cer, pentru toți ai mei.

O altă expresie care m-a impresionat profund este una pe care indienii o folosesc frecvent: „*Walk your talk*" – în traducere literală: „umblă-ți cuvântul". Ceea ce vrea să spună, într-o manieră foarte concretă și corporală: fă ceea ce spui, du o viață în acord cu vorbele și gândurile tale, nu trăi în minciună, ci în adevărul ființei tale, dă viață cuvintelor tale prin faptele cotidiene, în relațiile pe care ți le aduce fiecare zi. Este tocmai ceea ce doresc eu să transpun în viață, la fiecare pas al existenței mele. Este ceea ce doresc să transmit, la rândul meu. Să pun în practică înțelepciunea interioară. Pare atât de simplu, atât de real! Dar ca să ajung să văd asta, a fost nevoie să fac atât un lung ocol în mine însămi, cât și o călătorie în Lumea Nouă, unde aveam să descopăr o dublă bogăție: cea a vechilor tradiții amerindiene ce sunt pe cale să fie redescoperite, și aceea a unei noi gândiri care se naște pe tăcute la joncțiunea Occidentului cu Orientul, cu puternice accente ale idealismului și pragmatismului american.

Această călătorie lungă, această traiectorie circulară care se închide în punctul de pornire este imaginea acelui cerc pe care indienii îl numesc Roata Medicinei și care e baza cosmologiei lor. Această roată, numită și Cercul Vieții, îmi călăuzește călătoria interioară și drumul de mai bine de zece ani. Voi face deci o reconstituire a traseului acestei traiectorii circulare care a dat formă periplului meu: este prima formă pe care o voi păstra în mine pentru totdeauna.

Al doilea simbol pe care l-am găsit pe acest drum a fost cel al crucii cu patru brațe egale care este înscrisă în interiorul cercului Roții Medicinei. Ea reprezintă cele patru direcții cardinale: Nord – Sud, Est – Vest și zenit – nadir. Simbolul atinge subiecte vibrante și esențiale: energia femininului, energia masculinului; energia copilului, energia bătrânului; energia Pământului, energia Soarelui. În centrul crucii se află Arborele Vieții, care trăiește în noi atunci când știm să integrăm în interiorul nostru toate aceste elemente. Acest simbol al crucii a devenit pentru mine simbolul universal al integrării, al centrării.

Al treilea simbol este cel al triunghiului în care trăiesc indienii de la câmpie, numit *tipi**. În alte culturi, el reprezintă de asemenea Trinitatea. De fapt, *tipi* combină în mod magnific triunghiul (în înălțime) cu cercul (la bază). El reprezintă combinația celor trei forțe: iubirea, puterea și cunoașterea. Aș vrea să povestesc felul în care diverse întâlniri și experiențe stranii m-au făcut să intru în acest triunghi sacru.

EDUCAȚIA

După ce, spre marele meu regret, am terminat grădinița (aș fi vrut atât de mult să pictez și să învăț cântece –ceea ce am reînceput să fac la treizeci și cinci de ani... nu-i niciodată prea târziu să reiei primii ani de educație), mă țineam de capul părinților mei să mă învețe să citesc. După clasele de școală elementară, am fost înscrisă în clasa a opta la școala Sainte-Marie de Passy. Uniforma albastru închis mă scutea de orice dilemă vestimentară matinală, apreciam calitatea intelectuală a profesoarelor noastre, călugărițe în civil, deseori posesoare de doctorate sau agregații. Înființată de către doamna Daniélou, mama cardinalului cu același nume și a cercetătorului mistic stabilit în India, această școală era destinată să formeze o elită intelectuală feminină care să nu-și piardă credința – eveniment foarte rar în perioada existențialistă, violent ateistă, de după război. În fiecare săptămână aveam două ore de educație religioasă ce mă pasionau enorm – fapt pe

care îl ascundeam cu grijă de colegele mele, căci era la modă să consideri aceste cursuri plictisitoare.

Pe la paisprezece ani mi-am „pierdut credința" sau, mai exact, credința catolică. Și aveam motive temeinice s-o fac. Nu era vorba nici de lipsă de interes, nici de un acces de lene intelectuală și nepăsare, ci, pur și simplu, de un act creator în strânsă legătură cu căutarea Sinelui propriu. Întâlnisem viziuni asupra lumii ce se depărtau mult de versiunea catolică. Cu toate acestea, continuam să adun premii la educație religioasă căci, din punct de vedere intelectual, subiectul mă interesa. Trebuie să mai spun că sora care ne preda cursul de filozofie era o persoană remarcabilă și că știa să stimuleze gustul pentru introspecție.

Am avut șansa să regăsesc acest spirit de cercetare interioară mai târziu, în Statele Unite, în acel institut absolut excepțional care este Southwestern College din Santa Fe și despre care voi vorbi ceva mai târziu.

Studiile mele în Științe Politice, agrementate de episodul Mai '68, mi-au confirmat existența unei lumi consensuale bazată pe o viziune extrem tehnocratică a lumii. Mă aflam la mii de mile distanță de ființa mea profundă. Întrebarea în jurul căreia se centra lucrarea mea de diplomă –„Ce îl împinge pe om să cucerească puterea?" –a fost *koan*-ul[1] trezirii mele: stupoarea profundă de care am fost cuprinsă m-a costat examenul, însă mi-a confirmat că nu mai aveam deloc timp de pierdut cu iluziile jocului politic. Am realizat că adevărata putere se afla în altă parte (deocamdată nu știam unde) și că numai căutarea acestui adevăr era importantă pentru mine.

Mult mai târziu, reluându-mi studiile în Statele Unite, la treizeci și șapte de ani, mi-am dat seama de importanța a ceea ce poți învăța la vârsta adultă, atunci când *ai hotărât* într-adevăr s-o faci. Impactul este atunci cu atât mai profund cu cât există deja în urmă experiența de viață ce permite compararea constantă a noilor cunoștințe cu realitatea deja trăită. Ar fi necesară o revizuire integrală a metodelor folosite în învățământ și o punere reală în aplicare a principiului educației permanente, nu numai în termenii realizării profesionale (este bine, cu siguranță, să nu ne lăsam depășiți de evoluția tehnologiei moderne), ci și în termenii educației ființei umane, în sensul cel mai profund. Puțină înțelepciune, distilată în decursul a zece ani, permite cu siguranță depășirea a numeroase conflicte personale și sociale de soiul celor pe care le vedem desfășurându-se astăzi.

[1] Întrebare pusă de maestrul zen pentru a provoca trezirea spirituală a discipolului său (n.a.)

După câteva episoade de formare în presă și participarea activă la lansarea unei reviste medicale, m-am lăsat antrenată în ceea ce desenatorul Lauzier numea „cursă de șoareci". Am devenit director de publicitate într-o mare agenție. Într-o zi, am fost trimisă la un seminar de creativitate. Acesta a fost declicul. Era vorba de „folosirea mentalului în alt fel". Eram încurajați să dăm curs liber imaginației, facultăților noastre de gândire paralelă, manifestate esențialmente în imagini și simboluri. Asta m-a întors direct la copilăria mea vizionară și creatoare. Guy Aznar, în cadrul societății sale „Synapse", folosea metode șamanice fără a le califica însă ca atare –termenul nu era încă la modă –pentru a ne face să descoperim mii de idei și de viziuni pe care să le transformăm pe loc în soluții practice la problemele de serviciu.

Peștele care sunt găsise apa care îi lipsea atât de mult. Descoperisem un mijloc de a face să trăiască în mine inspirația pe care o puteam materializa sub formă de idei concrete și viabile. Aveam să descopăr apoi că creativitatea este aplicabilă în toate domeniile. Din acest motiv, atunci când cel care avea să devină tatăl copiilor mei mi-a propus să traversez cu el Atlanticul într-o barcă de 12 metri, n-am ezitat nici un moment. Știam că tot ceea ce posed esențial era în mine și că bogăția lumii se afla tot acolo, accesibilă în permanență. În propunerea acestei mari aventuri, auzeam glasul libertății.

DUPĂ DOUĂ TRAVERSĂRI ALE ATLANTICULUI ÎN BARCĂ CU PÂNZE

Mi-am părăsit deci viața pariziană, îmbrățișând în schimb o existență de nomad al apelor. Pe ruta Pacificului pe care ne pregăteam să pornim, Saint-Barthélemy nu este, în principiu, decât o oprire provizorie. În realitate însă, insula a devenit un port de care ne-am atașat definitiv. Nașterea și moartea primului nostru copil ne-au ancorat adânc viața acolo. Atunci am decis să construim pe insulă o casă, pe care o fetiță pe nume Flora și apoi un băiețel pe nume Axel aveau s-o umple de larmă voioasă. Tatăl lor este arhitect. Eu am devenit jurnalist independent, apoi producătoarea și animatoarea câtorva emisiuni de radio despre plante tropicale...

Astfel s-au scurs vreo zece ani. Încetul cu încetul, simțeam cum devin cenușie în interior. Umezeala permanentă și atmosfera de lene intelectuală a paradisului nostru mă epuizau. Aveam nevoie de alte orizonturi.

Santa Fe. Am ajuns acolo într-o zi de septembrie, plecată singură în călătorie, după ce îmi cumpărasem bilet determinată de evocarea unei prietene. Imediat după

sosire am fost cuprinsă de sentimentul profund că mi-am regăsit rădăcinile, originile, care m-a bulversat. Lumina, frumusețea locurilor, clima de munte (ne aflăm la două mii de metri altitudine) îmi dau impulsul de care căldura tropicală mă lipsea. Santa Fe este, fără nici o îndoială, un loc magic nu numai pentru mine, ci și pentru miriadele de oameni care se reunesc acolo, atrași în mod misterios. Situată în centrul celor mai vechi tradiții amerindiene încă vii, Santa Fe atrage, de asemenea, spiritele cele mai progresiste în materie de știință și spiritualitate. Foarte avansatul Santa Fe Institute invită laureați ai Premiului Nobel la toate disciplinele, stimulându-i să găsească în zonă noi modele de reprezentare a lumii. Capitală a *New Age-ului* american, Santa Fe este în același timp unul din cele mai vechi orașe americane ale albilor –a fost fondat în 1610 de către conchistadorii spanioli! Răspândește, așadar, un vechi parfum european.

Aici aveam să descopăr o importantă comunitate de artiști (peste opt sute înregistrați oficial), de terapeuți (există numeroase școli de masaj, de medicină chinezească, de psihoterapii de tot felul) și de religioși (tibetani, budiști, sufi, sikhs).

Am avut imediat impresia că sunt la mine acasă și am hotărât să mă instalez acolo, mai întâi pentru a studia zen. După vidul cultural al insuliței mele ce număra trei mii de locuitori, eram din nou stimulată de cultura locală și de diversitatea de idei, de atitudini, de mișcări noi ce animă America, într-un proces perpetuu de schimbare.

ÎNTÂLNIRILE

Mi s-a spus într-o zi că există două căi în cunoașterea de sine: calea lunară și cea solară. Calea lunară constă în principal în alegerea destul de timpurie a unui guru sau a unei practici specifice care va fi urmată întreaga viață. Calea solară este alcătuită dintr-un ansamblu de ucenicii, de surse și de maeștri diverși, desfășurată de-a lungul anilor. Nu este nici o îndoială că eu am ales calea solară, deschizându-mă permanent tuturor surselor și tradițiilor. Curiozitatea m-a împins mereu să caut noi explicații, abordări, metode, filozofii, perspective asupra lumii.

Calea solară este pasionantă și uneori frustrantă, deoarece în cursul ei te poți vedea adeseori confruntat cu contradicții, cu opoziții între diferite școli de gândire sau de practică. Astfel, culoarea atribuită unei direcții, să spunem roșu în sud, la un anume trib indian, va fi diferită –albastru –în cosmologia altui trib indian.

Am înțeles destul de repede că nu trebuie să compar elementele constitutive ale două sisteme sau cosmologii, ci că ar fi mai bine să le iau în totalitatea lor

respectivă și să le asimilez ca un ansamblu holistic. Fiecare viziune a lumii (fie ea amerindiană, budistă, creștină sau șamanică) va implica întotdeauna aspecte culturale datorate mediului, climatului – fiind astfel relativă și imperfectă. Odată adoptate aceste premise, totul devine accesibil și utilizabil.

Uneori îmi invidiam unii prieteni, bine ancorați în calea lor lunară de devoțiune față de maestrul lor spiritual permanent, sau în viziunea lor unică pe care n-o puneau niciodată sub semnul îndoielii – chestiune de încredere pe care eu n-o aveam, cu siguranță, căci resimțeam adesea grave îndoieli legate de drumul meu de urmat. Tot ce știam era că trebuie să-mi urmez calea de căutare și de întâlniri.

Dacă plecăm de la principiul că Budha sau Hristos se află în fiecare dintre noi, sursa de învățăminte este permanentă și una dintre cele mai surprinzătoare; atunci maeștrii nu sunt, în mod obligatoriu, cei care se cred a fi.

Îmi amintesc un sfârșit de săptămână de septembrie când prietena mea Linda, fiica mea Flora, atunci în vârstă de paisprezece ani și eu am decis să vizităm un orășel situat în sudul statului Colorado, numit Creystone, unde se instalaseră numeroase comunități spirituale. Aflasem cu câteva luni în urmă că exista acolo un centru de primire cu restaurant, unde intenționam să petrecem noaptea. Ajunse la locul cu pricina, am văzut că este închis. Am mers atunci s-o căutăm pe o prietenă de-a mea, retrasă într-o minunată mănăstire zen, la poalele munților. Am ajuns aproape de căderea serii și l-am întrebat pe abate (un american) dacă ne putem instala cortul pentru noapte în apropierea centrului. L-am văzut imediat devenind agitat și bătând în retragere: da, uneori primesc oaspeți, dar aceștia trebuie să facă o donație și să nu-i tulbure pe cei din centru și mai ales să nu-și instaleze cortul acolo, nici dincolo etc. Îmi spun atunci: „Din două, una: sau o regulă a mănăstirii lor interzice vizitatorii pe timp de noapte, ceea ce accept și înțeleg în totalitate, sau primesc vizitatori – și atunci să o facă cu inima deschisă".

Sentimentul de jenă și stinghereală le face pe cele trei femei care suntem să exclamăm aproape în cor:

–Mulțumim, nu, ne vom descurca în alt fel! și să dispărem grăbite pe drumul de pământ bătucit.

Nici un hotel, nici un restaurant deschis, nici măcar o brutărie, și cel mai apropiat oraș se află la cincizeci de kilometri. Hotărâm atunci să aruncăm un ochi la terenul municipal de camping, amenajat inspirat pe malul unui râu ce coboară din munți. Acolo, un panou indicator ne îndrumă spre persoana care se ocupă de teren. Este un ins jovial, cu șapcă pe cap și un tricou bombat de un pântec res-

pectabil, care ne indică un spațiu în apropierea rulotei sale unde, spune el, ne putem instala în siguranță. Ne ridicăm cortul în apropierea unui torent ce curge vijelios pe lângă brazii seculari. Din păcate, începe să ni se facă foame și nu avem la noi decât o pungă cu chipsuri și trei banane... Amicul nostru, texan ieșit la pensie după cum aveam să aflăm mai târziu, vine și ne întreabă dacă avem tot ce ne trebuie pentru acea seară și, dându-și seama de situația noastră, ne invită cu insistență la masă. Soția lui ne pregătește hamburgheri și o prăjitură, iar seara se termină vesel cu cântece de armonică și chitară în jurul focului.

A doua zi, pe masă ne așteaptă cafea și pâine prăjită. Fiica mea a găsit cuvintele cele mai nimerite ca să exprime situație: „Oamenii de suflet nu sunt întotdeauna unde te-ai aștepta să fie".

Așadar, de-atunci înainte aveam să acord cea mai vie atenție celor care „merg pe urma cuvântului" lor – adică celor care își pun în practică învățăturile și principiile pe care le profesează. Am văzut indieni foarte respectabili care aplicau corecții cu bățul femeilor din etnia lor care îndrăzneau să îmbrace pantaloni în locul fustei tradiționale, dar care se culcau cu admiratoare mai tinere și mai drăguțe chiar sub nasul soțiilor. Trebuie să știi să-i alegi, să-i recunoști pe cei care „merg pe urma cuvântului". Ei se ascund uneori sub aparența unor oameni foarte simpli, chiar anodini.

Aș putea să povestesc multe alte asemenea întâlniri, dintre care unele vă vor fi istorisite în capitolele următoare. Parte din ele au fost efemere, însă de multe ori esențialul este împărtășit în primele minute sau ore ale unei întâlniri. N-am aflat întotdeauna numele celor care au emanat în direcția mea efluvii ce au rămas în mine mereu și care au provocat schimbări majore în viața mea. Îmi amintesc de aceste vorbe care se repetă de trei ori în timpul liturghiei: „Doamne, spune numai o vorbă și sufletul meu va fi vindecat". Ele au avut un ecou atât de profund în mine, încât m-au făcut capabilă să aud orice cuvânt capabil să aline, să vindece rana originală. Un astfel de cuvânt mi-ar putea veni de la oricine, numai dacă eu știu să-l ascult.

Le pot mulțumi lui Great Bear, White Eagle, Snow Deer, ThreeHawks, Two Tongues, Hawk, lui Blake – maestrul meu huna, lui Miguel Ruiz, Don Priscillano, Robert Boissière – părintele meu spiritual și încă atâtor altora ce nu doresc să fie numiți. Mă gândesc și la surorile mele de la cele două *Moon Lodges* sau Colibe ale Lunii la ale căror ceremonii am participat în ultimii șase ani. Ele au contribuit la ucenicia mea de femeie în cursul ceremoniilor noastre și al momentelor în care ne-am deschis inimile unele față de celelalte.

Trebuie să-i evoc aici și pe cei care au fost învățătorii mei mai oficiali, pe Robert Waterman, director la Southwestern College, cel care m-am învățat să lucrez cu aura și cu corpul energetic, sau Joan Halifax, care alătură tradiția budistă Thich Nat Hanh și cea șamanică și care m-a învățat detaliile spiritului Roții Medicinei. Robert Weiss a știut, la rândul lui, să combine tradiția șamanică cu hipnoza ericksoniană. În sfârșit, Steve Wolinsky, cel care a primit în el mesajul lui Sri Nisargadatta Maharaj, a anulat ideile mele preconcepute și eronate cu privire la Vid și mi-a oferit o metodă inestimabilă de abordare a naturii mele esențiale.

Am avut, de asemenea, șansa de a-mi pleca fruntea pe genunchii lui Amaji și de a mă simți cufundată în oceanul de plenitudine a Mamei Infinite.

Alte întâlniri, nu mai puțin importante, s-au petrecut în alte planuri ale conștiinței: cu animalele mele interioare, pe care am învățat să le contactez conform tradițiilor șamanice; mi-au fost de un ajutor inestimabil în perioadele de criză sau de tranziție ale vieții. Ele continuă să-mi ofere susținere în diferitele activități pe care le desfășor. Sunt fericită să-i pot învăța acum, pe cei care doresc, cum să folosească această resursă animală importantă. Tradiția iudeo-creștină posedă și ea un întreg bestiariu – mielul pascal, vulturul, leul, taurul înfățișați în aureole, pe unul din timpanele Catedralei din Chartres – dar aceste religii nu oferă cheile pentru a permite utilizarea personală a acestor aliați. Șamanismul este practic – el permite oricui să își întâlnească animalul, dacă dorește.

Întâlnirea mea cu ghizii interiori a fost o experiență de mai multe ori tulburătoare. Cu toate că îngerul meu păzitor a fost mereu o prezență evidentă și reconfortantă în copilărie, nu am devenit conștientă decât mult mai târziu de ghizii mei interiori.

Întâlnirile pot avea loc și în cărți, în mitologii, în istorie. În modul acesta m-am lăsat umplută de exemplul dătător de inspirație al lui Jeanne d'Arc care, la paisprezece ani, a avut îndrăzneala să meargă și să-l deranjeze pe rege pentru a-l scoate din nemișcarea în care încremenise și de a-l învăța meseria lui de bărbat și de conducător.

În același timp, Maria creștina, Isis egipteanca, Demetra greaca, într-un cuvânt arhetipul „Marii Mame" universale au fost o altă sursă de învățăminte și de inspirație.

De fapt, singurul, unicul ghid adevărat este cel interior, gurul interior al fiecăruia dintre noi. După cum spune Nisargadatta: „Nu sunteți niciodată lipsiți de guru, căci el este prezent de dincolo de timp, prezent în inima voastră. Uneori el ia o înfățișare exterioară și vă ridică sau vă susține sub forma unei mame, a

unei femei, a unui maestru. Alteori el rămâne în interior, ca un impuls spre perfecțiune. Tot ce aveți de făcut este să-l ascultați și el vă va spune ce să faceți, adică să deveniți conștienți, să aveți control asupra voastră înșivă și să păstrați contactul cu el. Asta poate să pară dificil, dar este foarte ușor dacă sunteți sinceri și cinstiți. Dar dacă nu veți fi astfel, vă va fi absolut imposibil."

Mi-am ascultat interesul profund pentru vechile tradiții, pe care le-am considerat ca pe un ansamblu de practici, de ritualuri, de experiențe, fără a avea în mod necesar la bază o teorie sau un cadru explicativ. Le-am ascultat ca atare, știind să-mi fac să tacă mentalul mereu avid de explicații. M-am lăsat atrasă în ansamblul practicii, păstrând contactul. Mai târziu, când am avut șansa să-l cunosc pe uluitorul meu prieten – astronom, filozof și mistic – care a știut să mă facă să asimilez în modul cel mai concret, în doar câteva ore, implicațiile teoriei haosului și dezvoltările recente ale fizicii cuantice, am simțit intuitiv că acolo exista un complex teoretic, fără îndoială lipsit încă de suport practic, însă care permite, în sfârșit, aplicarea acestor concepte în cadrul altor experiențe, rămase până atunci inexplicabile. Fizica regăsea în cele din urmă metafizica, pe un plan încă foarte alunecos și mișcător, dar unde genii mult mai mari ale științei și ale spiritualității vor putea să-și strângă mâna.

EXPERIENȚELE

Experiențele sunt pentru mine întâlniri cu entități sau energii naturale. Acestea sunt încărcate cu viață și în ele găsesc verificarea învățăturilor pe care mi le dă maestrul meu interior.

Una dintre experiențele importante a fost prima mea traversare a Atlanticului pe un volier de douăsprezece metri, echipat într-un mod destul de sumar. Nici duș, nici radio-emițător, nici aparatură electronică pentru calculul poziției. Îmi trăiam visul din copilărie: să călătoresc pe mare. Viața mea depindea de relația pe care o aveam cu vântul și cu valurile, ca și de calitatea atenției mele. Era capital să știu să citesc norii, culoarea apei, să schimb velatura înainte ca timpul urât să facă operațiunea prea dificilă și periculoasă. O eroare de apreciere a distanței, un pas greșit, un nod prost făcut aveau potențial fatal. Nu mai era vorba de poezie, ci de supraviețuire.

Cealaltă experiență care mi-a vorbit despre viață a fost, în mod paradoxal, moartea primului meu copilaș. Lunile pe care le-am petrecut încercând să înțeleg semnificația acestui eveniment mi-au permis să lucrez în mine câmpurile suferinței,

pe care le lăsasem în paragină. Pământul era fertil, o știam, dar nu aveam încă un ghid care să mă învețe cum să-l semăn. Plânsul meu era încă unica ploaie pe care le-o puteam oferi.

Nașterea celorlalți copii ai mei a constituit trecerea către statutul meu de femeie. Extazul aducerii pe lume, cu conștiința participării întregului Univers. Apoi, drumul lung al uceniciei de Mamă. Atunci mi-am dat seama de incompetența mea.

Mai târziu, descoperirea unei culturi tradiționale, indiană pe de-o parte, șamanică pe de alta (ele nu se suprapun în mod necesar), mi-au permis să mă las pătrunsă de ritualuri și de procese care aveau să-mi schimbe în mod radical modul de a considera existența și să-mi indice direcțiile necesare pentru a-mi continua drumul.

Diversele ritualuri și ceremonii indiene au căpătat pentru mine un sens pe care nu l-a avut niciodată ritualul creștin. Îmi place să particip la Colibele Lunii – unde femeile se reunesc în nopțile cu lună nouă pentru a celebra energia feminină lunară. Am regăsit acolo un simț al fraternității în locul competiției din copilăria mea. Ceremonia pipei sacre – unde fumul pipei simbolizează rugăciunile care au fost puse în căușul ei prin tutunul sacru, și ceremonia *Inipi* de purificare în colibele de aburi, fac apel la energiile sacre pe care le punem foarte rar în acțiune în viața noastră urbană curentă.

Prima oară când m-am aflat în obscuritatea totală a colibei de aburi ce reprezenta pântecul Mamei-Pământ, ghemuită și goală, transpirând și respirând cu greutate într-o căldură aproape de nesuportat, cântând cântece ale indienilor Sioux, alăturând rugăciunile mele către univers celor ale altor opt sau zece persoane prezente, am simțit cum se deschide o poartă în mine.

Apoi a venit ucenicia – în decursul călătoriilor șamanice care îmi erau deja familiare – în lumea de sus, în lumea de jos, incursiuni în lumea celor ce trecuseră dincolo, descoperirea legilor șamanilor Kahuna din Hawaii, cosmogonia Roții Medicinei și a roților șamanice.

Experiența aparent mai prozaică a construirii casei mele cu o echipă de indieni *pueblo** din Santo Domingo, a fost extraordinară. Îmi concretizam noile rădăcini într-un pământ care mă primise, edificam un templu pentru corpul meu, pentru sufletul meu, pentru copiii mei. Energia iubirii și a păcii sufletești care prevalaseră în tot răstimpul construirii de către zidarii și dulgherii indieni s-au manifestat între zidurile casei și, îmi spuneau vizitatorii, se resimțea chiar de la intrare. Sentimentul de echipă și de prietenie profundă continuă să umple fiecare zi pe care o petrec în această casă.

PRACTICA

Singura activitate care permite integrarea tuturor învățăturilor și experiențelor este, îmi spunea maestrul meu huna, „practica, practica și iar practica". Obligatoriu în grup, în tăcere, pe un munte, într-un parc public, în mulțime...

Doar practicând am reușit să înțeleg cu adevărat raportul dintre fizica cuantică și șamanism, căci cunoașterea nu devine reală decât atunci când trece de stadiul de informație (sub forma lecturilor, a observării ritualurilor sau ceremoniilor) la cel de trăire interioară: ea devine atunci înțelepciune. În cursul acestui proces de integrare, cunoașterea se transformă și trezește alte cunoștințe care sunt legate de ea.

Există modalități multiple de a practica. Una din cele pe care le consider de mare importanță este aceea de a acorda atenție limbajului meu, căci orice cuvânt este creator. Evit cu mare grijă să folosesc formule negative: detest expresiile de tipul „asta mă omoară", aparținând limbajului curent, pe care le rostim mecanic, fără a mai da atenție sensului lor. Dacă m-am angajat „să umblu pe urmele cuvintelor" mele, mă interesează să fiu atentă la vorbele pe care le folosesc.

Dansul, tai-chi, yoga sunt modalități minunate de integrare.

Grădinăritul a fost o importantă unealtă terapeutică după moartea primului meu copil. Corpul meu nu fusese capabil să producă o creație viabilă și căuta un mod de a se confirma în rolul său creator: altoia, observa rădăcinile crescând în vase cu apă, planta și urmărea tulpinile crescând atât de repede în umezeala caldă a aerului Antilelor. A fost o sursă de reconfortare și o ucenicie în știința de a face să rodească Pământul, din care și feminitatea mea făcea parte. Am sfârșit prin a mă simți eu însămi o plantă și, într-o bună zi, am înțeles că o dată cu moartea primului meu copilaș viața m-a tăiat aproape de rădăcină. Nu puteam decât să cresc din nou, precum hibiscusul sau dafinul, mai puternică, mai viguroasă, mai deplină. În luna în care am conștientizat pe deplin această realitate, am rămas din nou însărcinată.

Fiecare trebuie să-și găsească forma ideală de a practica, căci există o multitudine.

UNELTELE TERAPEUTULUI ȘAMAN

Viața întreagă este o inițiere. Inițierile sunt porțile drumurilor ce duc la conștiință și ele sunt multiple. Ceea ce prezint în această carte constituie parcursul inițierii mele șamanice, așa cum am trăit-o eu – femeie occidentală de la sfârșitul

secolului XX, pariziană transplantată într-un context american și amerindian. De acolo am extras câteva practici și concepte care îmi permit acum să îi ajut pe alții în drumul lor. Terapeut practician pe de-o parte, intermediar între diversele realități ce ne înconjoară pe de altă parte (acesta este rolul tradițional al șamanului), mă simt ca o punte între vechi și modern.

Vechea tradiție a șamanismului este o practică rămasă până în prezent inexplicabilă în mod rațional. Noile abordări ale realității, inaugurate de fizica cuantică, nu au nici ele încă un suport practic. Până la urmă, ele își vor confecționa unul, în principal prin psihoterapie.

Primul element al alchimiei transformării este însăși substanța celui care o practică. În cel mai bun caz, această substanță este alcătuită din iubire, din înțelepciune și putere. Acestea sunt calitățile practicianului. Iubirea este prezența celuilalt în noi fără cea mai mică judecată critică, ci doar cu viziunea totală a ființei lui realizate. Puterea este relația personală pe care am stabilit-o cu elementele naturale care intră în alcătuirea noastră –aer, foc, apă, pământ, eter –și cu energiile vitale ce ne înconjoară. Înțelepciunea este integrarea legilor naturale și cosmice, învățate prin transmitere (cărți, ritualuri etc.) și mai ales prin experiența proprie a fiecăruia dintre noi. Cu cât aceste calități sunt prezente în mai mare măsură în interiorul practicianului, cu atât eficacitatea tratamentului său va fi mai mare. Această afirmație va fi dezvoltată în capitolul dedicat fizicii cuantice.

După calități, vine starea de conștiință. Este esențial ca practicianul să știe să intre în contact cu multiplele realități ce constituie lumea în care trăim și care intră în interacțiune cu noi toți. Este vorba de a ști să discerni diferitele instrumente ale unei orchestre atunci când asculți o simfonie. Majoritatea ființelor umane care trăiesc în sânul culturii occidentale au căzut de acord să privilegieze anumite instrumente – iar tehnologia este unul dintre ele. Starea diferită de conștiință a șamanului îi permite acestuia să intre în realitatea *miturilor* pe care le-au creat culturile sau a *viziunilor* ce pot surveni la un nivel individual, considerându-le ca pe o realitate totală. Se pare că succesul cărților americane care au ca subiect povești, mituri, basme semnalează faptul că în întreaga societate se trezește din nou interesul față de aceste realități diferite. Uneori este posibil să înveți chiar persoana pe care o ajuți să-și găsească drumul, să discearnă și ea aceste realități și să le folosească în scopuri utile. Asta e ceea ce fac eu în atelierele, seminarele și sesiunile mele individuale.

În sfârșit, folosind anumite stări de conștiință modificată, *terapeutul șaman* poate să ajute persoana să-și regăsească centrul – cu alte cuvinte sentimentul de

armonie, știind cum să o re-așeze pe axele esențiale ale Lumii ce reprezintă Roata șamanică – numită în lumea indiană Roata Medicinei. Sentimentul de a fi în legătură cu această roată permite, după expresia indienilor sioux oglalas, „să mergi pe un pas sacru" sau, pentru indienii navajos, „să te păstrezi în centrul lumii".

Civilizația occidentală s-a disociat, din ce în ce mai îndepărtată de aceste axe naturale. În consecință, ea este cea care are mai mult de suferit. Dacă oamenii de știință pot trimite rachete în spațiul interplanetar, omul obișnuit nu mai este capabil să se orienteze nici pe Pământul care îl adăpostește. Din acest motiv, culturile care trăiesc mai aproape de Pământ, cum este cea indiană, îi fascinează pe occidentali. Ei simt că tehnologia nu rezolvă toate problemele umanității; mai mult, riscă uneori să le agraveze.

În Roată există trei axe: două sunt situate în planul orizontal care se numește plan cardinal și comportă patru direcții pe care le cunoaștem cu toții – nordul, sudul, estul și vestul. Prima axă ne vorbește despre polaritatea masculină și despre cea feminină, percepute încă de mulți dintre noi ca un conflict desfășurat în cadrul întregii societăți și luând forme particulare în cadrul familial. Aceste polarități rău integrate pot să ducă la probleme emoționale și fizice grave. Această axă este axa est – vest a Roții Medicinei.

Axa a doua, nord – sud, ne duce, prin punctul sudic, la copilul aflat în deplina sa inocență, iar prin cel nordic la bătrânul cu adânca sa înțelepciune. Ea ne evocă, de asemenea, relația dintre trecutul întregii umanități și viitorul pe care îl creăm. Noi ne aflăm în centru, în punctul prezentului, în care este conținută totalitatea timpului. Necunoașterea acestui potențial permanent de creație poate duce la alienare sau la depresie.

În sfârșit, a treia axă ne vorbește despre relația între ceea ce indienii numesc Mama-Pământ – care ne înscrie în realitatea noastră animală, terestră, materializată în carne, în corpul fizic – și Cerul-Tată sau Soarele – care ne amintește de natura noastră spirituală, intangibilă, infinită și eternă. Atunci când între cele două polarități, sub picioarele și deasupra capului nostru, nu este stabilită legătura, resimțim o ruptură interioară, un gol pe care încercăm să-l umplem cu numeroase dependențe ce ne sunt familiare (alcool, droguri, supraconsum, televiziune etc.). Veritabila ființă umană este aceea care, cum spun indienii, se găsește între Pământ și Cer.

Noi ne situăm, într-adevăr, la punctul de contact între energia terestră și cea celestă, între masculin și feminin, între trecut și viitor. În acest punct de întâlnire crește Arborele Vieții din șamanism, ale cărui rădăcini sunt bine ancorate în Pământ

și servesc la susținerea ramurilor ce se înalță spre Cer, protejându-le în toate direcțiile vieții.

Cartea de față își propune să exploreze aceste axe ale vieții și să enunțe principii accesibile, pentru a ne ajuta să ne deplasăm de-a lungul lor. Ea aduce unelte șamanice pentru folosirea ajutorului ce ne poate veni din alte realități: spiritele animalelor noastre, aliate, ne ajută să ne integrăm în polaritatea terestră, ghizii noștri spirituali ne călăuzesc către realizarea propriei noastre naturi spirituale. Ritualurile, stările de conștiință modificată sunt porți prin care se poate pătrunde în aceste realități multiple. Practicându-le cu grijă și recunoștință, ucenicul își va face propria inițiere, cu scopul de a deveni, la rândul său, Arbore al Vieții.

PRINCIPIILE

Prima intenție a șamanului este aceea de a-și accepta darul: fie el transmis prin învățătură, dobândit din naștere ori în urma unui eveniment extraordinar, e important ca acest dar să fie recunoscut drept ceea ce este. Persecuțiile împotriva acestui gen de practici, de la Inchiziție încoace și până în zilele noastre, au îndepărtat pe mulți europeni de darul lor șamanic. Din fericire, s-a păstrat tradiția vindecătorilor ce practică adesea în ascuns de teama acuzațiilor de practică ilegală a medicinei. Trebuie să spunem însă că medicii apelează din ce în ce mai mult la ei.

Motivul pentru care recunoașterea acestui dar este atât de esențială, e pentru că este crucial pentru cel sau cea care îl deține să îl poată pune în serviciul comunității. Iată punctul central al acestei abordări: nu e vorba de a practica magia pentru a-ți dovedi importanța sau pentru a te amuza manipulând energiile, ci pentru a ajuta, a însănătoși, a prevedea. Șamanul își servește tribul. În situația ei actuală, lumea are nevoie de participarea fiecăruia dintre noi.

În sfârșit, în măsura în care a învățat să manipuleze aceste energii, șamanul le poate folosi ca să însănătoșească sau ca să omoare, ca să armonizeze sau ca să accentueze conflictele. Certitudinea că această putere va fi folosită doar în direcția bună și cu intenții juste este esențială.

În toată perioada cât am studiat și am practicat șamanismul, m-am interesat așadar în mod deosebit de modalitățile de vindecare, de ceea ce poate să aducă un remediu stării de confuzie în care ne aflăm. Am pus mare accent pe aspectul practic și concret folosind însușirile pe care le aveam deja din naștere. În acest spirit, am abandonat intenționat latura mai spectaculoasă a unor anumite aspecte ale șamanismului. Nu cred că aș aduce un mare serviciu clienților mei dacă m-aș transforma efectiv în panteră,

în propriu-mi birou de consultații. Dimpotrivă, pot să îi ajut să învețe cum să converseze cu animalul lor interior și să se împărtășească din spiritul panterei – ceea ce va putea să-i ajute în decursul vieții lor, și să o las pe Kudra, pisica mea, să le sară pe genunchi atunci când se simt izolați și lipsiți de iubire. Fiecare șaman își are propria specialitate și e foarte important să o cunoști pe a ta.

În timpul incursiunilor în alte realități, am învățat să creez un spațiu cu densitate mai mică în care este mai ușor de schimbat *punctul de asamblare*, cum spune don Juan al lui Castaneda[1], sau de reorganizat lumea interioară a celui ce caută să se transforme. În aceste scopuri folosesc energiile naturale disponibile în jurul nostru. De asemenea, folosesc ajutorul a numeroși aliați (spirite de animale, de plante, de pietre, ghizi spirituali) cu recunoștință, însă fără să le confer vreodată mai multă putere decât este necesar. Nu pierd din vedere Vidul sau Totul, care este cheia de boltă ultimă a tuturor acestor realități.

Scopul meu este să trezesc conștiința, nu să distrez prin fenomene periferice atașate șamanismului.

Șamanismul nu este un nou divertisment, ci o modalitate de trezire la viața adevărată.

Pe de altă parte, am ales să nu folosesc vocabularul psihanalitic și să nu asimilez conceptele pe care le prezint cu referințe psihologice curente (inconștientul, Sinele, Se-ul). Dimpotrivă, am decis să rămân în cadrul gândirii și al vocabularului șamanic. Las cititorului grija de a face transpozițiile ce vor fi evocate, în funcție de cunoștințele sale și de formația personală. Îl invit, în același timp, să primească aceste informații fără a se grăbi prea mult să le încadreze într-un sistem de referință familiar.

ÎN PRACTICAREA ARTEI MELE

În primul rând, consider persoana care vine la mine drept o persoană în sine, nu drept „pacient", nici drept „client" – așa cum există tendința în lumea analizei să se procedeze. Primul apelativ stabilește un context bolnav/terapeut în care unul dintre ei face bine și celălalt nu – ceea ce este departe de modul de referință în care mă situez; vom vedea împreună de ce, în capitolul dedicat noului model de

[1] Carlos Castaneda (1925 — 1998) — antropolog american de origine peruană. În timpul studiilor efectuate în Mexic îl cunoaște pe bătrânul vrăjitor Juan Matus, care îl inițiază în practicile șamanice ale indienilor yaqui. Ucenicia sa îndelungată pe lângă don Juan constituie subiectul cărților pe care le-a scris. (n. tr.)

gândire. Al doilea apelativ este din ce în ce mai folosit în Statele Unite, dar se referă la o relație profesională generală ce ține de un sistem învechit.

Personal, prefer termenul de „ucenic" – nu al meu, ci al Roții Medicinei, al Cercului Vieții. Cu toții ne aflăm în căutarea acestui punct central, situat în mijlocul Roții noastre, unde putem găsi echilibrul între cele patru direcții cardinale, bine ancorate între Pământ și Soare – arbori ai vieții în devenire. Aceasta este natura noastră intrinsecă. Ne-am îndepărtat cu toții, n-am explorat întotdeauna întreaga suprafață a Roții noastre, însă căutăm cu toții, conștient sau nu, acest centru de echilibru și armonie. Unii au parcurs un drum mai lung decât alții – cu toate acestea, ucenicim pe această spirală care duce în centrul Roții Vieții. Această perspectivă permite includerea celor mai avansați în procesul de ajutorare a neofiților, și eu îi încurajez pe cei care vin la atelierele mele să continue procesul de regăsire și în absența mea, să se ajute unii pe ceilalți.

Rolul meu de terapeut șamanic este de a le arăta calea, de a da repere în această Roată, de a reconcilia dualitățile create de istoria fiecăruia, mai ales pe cele trei axe pe care le-am descris mai sus, cu scopul de a-i ajuta să se întoarcă la propriul centru natural. Mai pot, de asemenea, să aduc la îndemâna persoanei resurse venite din alte dimensiuni pe care aceasta nu le vede întotdeauna –cu scopul de a o ajuta în demersul ei –fie că este vorba de un animal, de un ghid sau de un alt fel de ajutor. Pentru a fi capabilă de asta, înainte de întâlnirea cu un ucenic mă plasez într-o stare de conștiință modificată în care pot să văd „corpul visului" celui care vine să mă vadă. (Voi explica într-un capitol întreg ce înseamnă „corp al visului"). Totodată, mă plasez într-o stare de ascultare necondiționată, cu ajutorul căreia pot să percep subtilitățile limbajelor multiple utilizate de acea persoană. Sunt întotdeauna frapată de faptul că, în 70% din cazuri, cheia „problemei" expusă de cel sau de cea care vine să mă vadă îmi este dezvăluită în primele treizeci de minute de discuție. Ca să folosesc o metaforă, „prizonierul" are nevoie ca altcineva să pună cheia în broască pentru a-l elibera. Nu este decât prizonier în el însuși, îndepărtat de poziția lui naturală aflată în centrul Roții. Nu este închis, ci se află doar în afara propriului său centru.

În restul cazurilor trebuie să caut puțin, să pun câteva întrebări, să mă las inspirată de corpul visului înainte de a vedea limpede situația.

Mai caut să percep acele dualități care au cea mai mare nevoie de o transformare imediată. În general, toată lumea are nevoie de o reancorare în Pământ sau de o deschidere către esența spirituală a Soarelui.

De asemenea, caut să selectez credințele care împiedică persoana să se apropie de propriul centru. Uneori poate fi vorba de fantome ale unor oameni dispăruți, de

prezența subtilă a unor oameni vii sau de „idei –formă" emise de autorități, de societate, de o religie etc. Aceste dualități sau credințe negative creează literalmente găuri negre în aură ori fac ca energia să nu mai circule – voi explica mai departe detaliile acestui proces –și pot fi reparate printr-un proces energetic la care persoana în cauză participă în mod activ. Demersul iertării se apropie de acest proces.

Uneori îl ajut pe ucenic să-și găsească animalul-aliat sau să stabilească o legătură mai strânsă cu un ghid spiritual – care are avantajul să rămână alături de respectiva persoană și după plecarea mea. Călătorind mult și rămânând puțin timp în același loc, am învățat să folosesc tehnici prin care persoana să capete foarte repede forță și putere interioară, în așa fel încât aceasta să nu devină independentă de prezența mea fizică. La ora actuală sunt pe punctul de a dezvolta procese cu ajutorul cărora să pot lucra și de la distanță, cel puțin în unele cazuri.

Activitatea se desfășoară deci la nivelul energiilor subtile, însă cu participarea directă a ucenicului care va învăța să se întoarcă și singur în corpul visului și să vadă el însuși alte realități. Se întâmplă să nu văd anumite persoane decât o singură dată; uneori nu mai aud niciodată vorbindu-se de ele, alteori, peste luni sau chiar ani de la întâlnirea noastră primesc o carte poștală, o scrisoare ori mai multe, în care sunt informată despre o schimbare majoră sau o transformare survenită în viața lor, susținând că există, fără îndoială, o legătură strânsă între întrevederea noastră și evoluția lor. Este important pentru mine să capăt astfel un retur de informație; asta îmi permite nu numai să înțeleg cum a decurs procesul de vindecare, ci și să mă uimesc în fața misterului forței vieții care ne înconjoară, să mulțumesc elementelor că mi-au îngăduit să particip la acest mister. Am acceptat să fiu agentul acestor transformări, fără a avea însă toate cheile necesare pentru a pătrunde în mecanismul evenimentelor ce se petrec: asta îmi eliberează eul și posibilul atașament față de forma unui rezultat și, fără îndoială, îl eliberează și pe cel care mi-a primit îngrijirile.

Alte persoane revin și atunci se stabilește o legătură între noi, le devin ghid sau mentor –rol pe care am avut timp să învăț a-l accepta și a-l investi. Noi toți suntem ucenici ai Roții roșii –cum o numesc indienii –pe spirala care duce în centrul Cercului nostru al Vieții.

CHEILE SUNT DATE ACELUIA CARE ȘTIE SĂ LE OBSERVE

Am cunoscut într-o zi un om de afaceri care, încă celibatar la patruzeci și nouă de ani, dorea să se căsătorească. Curioasă să înțeleg ce l-a determinat să rămână până în acel moment fără parteneră, îl ascultam povestindu-mi cum își petrece

timpul liber. Una dintre distracțiile lui preferate era să vâneze un anumit soi foarte deosebit de fazani, care trăiește în Pirinei și căruia i-am uitat numele.

Obișnuia să plece dimineața devreme, cu un grup de prieteni și cu pușca lui, în căutarea acestei păsări foarte rare prin maniera absolut originală în care își desfășura ritualul împerecherii. Într-adevăr, pasărea mascul încearcă să-și cucerească femela prin cântece care îi mobilizează întreaga energie, astfel încât ajunge să nu se mai miște din loc și mai ales să nu audă ceea ce se petrece în jurul lui. În timpul acestei faze, vânătorii pot să se apropie fără riscul de a fi auziți. Din când în când fazanul își regăsește spiritul și vigilența de vietate sălbatică, și atunci ei trebuie să se oprească și să nu mai facă zgomot. Însă pasărea își reia cântul de iubire și apropierea de ea este din nou posibilă. Când vânătorii au ajuns suficient de aproape, pot să împuște fazanul când încearcă să-și ia zborul.

Așadar, proaspăta mea cunoștință pleca în fiecare an să vâneze acest soi de fazan, cu certitudinea stranie că între el și pradă exista o legătură, un soi de blestem: pentru amândoi dragostea se dovedea fatală. Dacă ar fi început și vânătorul să cânte un cântec de iubire, era ușor de imaginat ce îl așteaptă: avea să-și găsească astfel moartea. Nu m-a mirat deloc faptul că rămăsese celibatar!

Puterea pe care o are asupra noastră un obiect, o faptă, un gând rezidă în mod esențial din semnificația pe care le-o conferim, prin felul în care le înțelegem. Cu cât legătura cognitivă rămâne la nivelul inconștientului, cu atât ea este mai puternică și inamovabilă.

Rolul terapeutului șaman constă din a restitui persoanei puterea pe care aceasta o proiectase – prin numeroase modalități inconștiente: codificare, amprentă, programare de către părinți, profesori, frați ori surori – asupra altei persoane sau a unui ritual exterior. Datorită posibilității de a intra într-o stare de conștiință modificată și de a vedea corpul visului, terapeutul șaman poate dezlega atașamentele, „blestemele" (basmele povestesc despre un nou născut asupra căruia zâna cea rea a aruncat blesteme...); ele capătă realitate dacă persoana le ia în serios sau dacă inconștientul ei le păstrează și le găzduiește.

CONFECȚIONAREA OBIECTELOR SACRE

Tocmai în scopul de a răspunde în același registru, terapeutica șamanică va oferi unelte concrete destinate transformării, găsirii de noi resurse, solicitării diverselor ajutoare, folosind modalitățile cele mai variate de implicare a persoanei în întregul său.

Abordările șamanice sunt multiple. Spre sfârșitul cărții voi vorbi despre două din aceste abordări, esențiale în tehnicile transei: întâlnirea cu animalul interior sau animalul-totem și întâlnirea cu propriul ghid interior.

Tehnicile șamanice includ de asemenea elemente foarte practice și foarte concrete, precum confecționarea măștii personale, a scutului de putere (despre care voi vorbi în capitolul destinat visului), confecționarea unui baston al cuvântului, a obiectelor șamanice în general (talisman, săculeț pentru conservarea obiectelor sacre etc.), crearea propriului vas-totem, redescoperirea propriului nume sacru și ascultarea cântecului personal de putere.

Voi trece foarte pe scurt în revistă fiecare dintre aceste tehnici, subliniind însă că această latură a șamanismului contemporan ar merita o lucrare care să-i fie consacrată în întregime. Terapia prin artă ar putea să se apropie mult de ea.

Masca se confecționează după trăsăturile chipului artizanului, cu ajutorul unui mulaj de ipsos. Ea poate reprezenta umbra persoanei sau ființa ei de lumină, o trăsătură de personalitate sau chiar o entitate exterioară pe care dorește să o aprofundeze. Este o tehnică ce oferă posibilități multiple de aplicație practică.

Scutul era folosit de către indieni în luptele lor, mai puțin ca mijloc eficace de apărare – scuturile lor nu erau făcute decât din piele de bizon – ci în principal ca modalitate de protecție psihică: ele conțineau diverse semne sau simboluri care reprezentau forțele, aliații și atributele celui ce le purta. Îmi place să utilizez pentru toate aceste obiecte materiale naturale precum lemnul, pielea, penele, cochiliile, pietrele, mineralele, frunzele, crengile, boabele de cereale etc. Cei care vin la mine, la Santa Fe, își doresc adesea să-și confecționeze propriul scut; îl începem acolo, pe loc, și îi încurajez să îl termine singuri, pentru a putea include în el elemente din propriul lor mediu înconjurător. De obicei mi se trimit fotografii ale scuturilor terminate și sunt ținută la curent cu evoluția lor ulterioară.

Bastonul cuvântului este în mod special folositor în cadrul grupurilor unde fiecare este îndemnat să-și exprime punctul de vedere: grup de lucru, familie, consiliu de administrație. Astfel, directorul unui magazin care a experimentat în micul nostru grup folosirea bastonului cuvântului a fost atât de entuziasmat încât a hotărât să introducă această tehnică la ședințele firmei lui!

Obiectele talisman sau cu atribute magice nu devin astfel decât prin energia pe care o proiectăm în ele. Rolul meu este deci acela de a provoca în fiecare emiterea unui asemenea flux de energie, care va fi mai apoi conservată în obiectul de putere. Trebuie să-l faci întotdeauna pe ucenic creatorul propriului său univers!

Vasul-totem este folosit de indienii din nord-vest și istorisește o poveste – cea a tribului, a clanului, a familiei. Oricine poate să-și spună astfel propria poveste pe un vas care este apoi îngropat în pământ, la intrarea în casă.

Descoperirea *numelui sacru* este importantă, căci face apel la sunet, la simțul de rezonanță; el poate să rămână la nivel pur vibrator sau să intre într-un registru de semnificație. Numele sacru poate contribui efectiv la conturarea de către ucenic a unei noi personalități. Societatea franceză este, fără îndoială, cea în care este cel mai greu să-ți schimbi numele. În societățile tradiționale însă, era absolut acceptabil să adopți un alt nume dacă dorești. În orice caz, obiceiul de a avea mai multe nume, din care unul sacru, cunoscut doar de un grup restrâns de intimi, este unul curent. În urma alegerii unui nou nume, asist adesea la schimbări uluitoare.

În sfârșit, *cântecul sacru*, acompaniat de tobă, este un element esențial al șamanului. Cu ajutorul lui se lansează în alte realități, pe el îl invocă atunci când trebuie să facă față unor entități periculoase. Cântecul sacru nu are nimic de-a face cu canto-ul, ci este strict legat de puterea personală. Cunosc *medicine men** care cântă total fals în funcție de criteriile destul de restrânse ale armoniei occidentale, dar o fac cu forță și convingere –și asta e ceea ce contează.

Multe din atelierele mele includ confecționarea unui obiect, atunci când acesta este evocat de mai multe ori. Asta „ancorează", pentru a folosi un termen de programare neurolingvistică, evenimentele și schimbările care se produc în cursul atelierului. N-am văzut niciodată participanți care să nu se lanseze, la început cu timiditate fără îndoială, însă mai apoi din ce în ce mai pasionat, în confecționarea proiectelor lor.

În ce mă privește, știu foarte bine în ce măsură propriile mele obiecte nu încetează să îmi vorbească și să-mi dea învățături; ele sunt, de asemenea, cele mai fidele oglinzi ale mele.

ACTIVITĂȚI PRACTICE

Societatea în care trăim a șters din registrul experiențelor voastre valide amintiri, experiențe, viziuni care fuseseră adevărate și reale, însă prea bizare sau neobișnuite, așa încât nu ați știut să le dați un loc, nicidecum un cadru de referință. Poate că aveți impresia că nu ați păstrat nici o amintire din copilăria voastră, care pare pierdută într-o ceață de nestrăbătut. Seara, înainte de culcare, cereți „corpului visului" vostru să evoce imagini, amintiri, pe care notați-le apoi în caietul aflat chiar lângă patul în care dormiți, în așa fel încât să vă puteți nota visul imediat

după trezire. Asemenea amintiri pot să apară la un moment dat în plină zi, cu ocazia unei discuții, atunci când simțiți un anumit parfum ori auziți un râs. Notați-le și pe acestea.

REVEDEREA ISTORIEI PERSONALE

Revedeți-vă istoria personală, incluzând de data aceasta evenimentele neexplicate sau imaginile ce nu coincideau cu ceea ce se așteaptă de la realitatea obișnuită. Dați-le un loc, acceptați-le drept ceea ce sunt, renunțând pentru moment să le înțelegeți în totalitatea lor. Oferiți-le, pur și simplu, posibilitatea de a exista. Dacă nu găsiți cuvinte potrivite pentru a le descrie, este momentul să vă inaugurați acuarelele și să faceți cu ajutorul lor un desen, o formă sau un simbol la care țineți în mod deosebit.

Încă o dată, jurnalul acesta este doar pentru voi, așa că nu vă fie teamă și îndrăzniți să mâzgăliți tot ce vă trece prin cap. Eu le solicit întotdeauna ucenicilor mei să nu depășească nivelul grădiniței. Nu trebuie să aveți rețineri din pricină că imaginile proiectate de voi pe hârtie ar trebui să „semene" cu realitatea; de multe ori, desenele cele mai primitive sunt și cele mai expresive, cele care exprimă esențialul. Nu vă lăsați conduși de judecată, ci mai degrabă încercați să simțiți mișcarea din interiorul vostru, energia care caută să se exprime.

Dacă vedeți într-o revistă o imagine care vă atrage atenția, ilustrația unui articol sau a unei reclame, decupați-le și lipiți-le în jurnalul vostru. Dacă nu știți încă de ce ați fost atrași de ele, fiți siguri că veți descoperi într-o zi. Lăsați-vă călăuziți de propriul instinct și, mai ales, nu încercați să rațonați sau să explicați.

ÎNTREBĂRI

Există un eveniment sau un episod pe care l-ați trăit ca pe o inițiere, ca pe o trecere la un nivel diferit al realității?

Cursul vieții voastre a fost schimbat de vreo dramă? Cum ați depășit-o? V-a ajutat vreo viziune? Aveți amintirea vreunei experiențe transcedentale, de transmutație personală?

CAPITOLUL 3

NOUA PARADIGMĂ ȘI NEOȘAMANISMUL

Spiritul științific și-a urmat cursul, începând cu Grecia Antică, prin descoperirea de către Euclid a legilor geometriei, continuând cu legile newtoniene ale fizicii, cu legile chimiei, ale biologiei, demonstrate treptat de către spirite care își dedicaseră viața observării realității din jur și descrierii acesteia. În definitiv, știința nu este altceva decât descrierea, sub forma legilor sau a formulelor matematice, a fenomenelor înconjurătoare.

Lucrurile s-au complicat atunci când oamenii de știință au început să-și bage nasul în domeniul de dincolo de vizibil și perceptibil, în cel atomic sau subatomic, în domeniul infinitului mic, imperceptibil simțurilor noastre, dar cu atât mai accesibil spiritelor noastre. Acolo, vechile puncte de reper nu mai au nici o utilitate, așa că noilor ucenici vrăjitori care sunt fizicienii moderni li se cere să facă un salt în gol.

PRACTICA VECHE ȘI NOUA GÂNDIRE

Această gândire nouă, fundamentată în principal pe fizica cuantică, ne oferă o perspectivă total diferită a lumii fizice așa cum am învățat-o noi la școală și lansează o provocare colosală modului în care noi avem obiceiul să ne reprezentăm lumea. Voi prezenta aici această nouă perspectivă, pe care am fost determinată să o studiez în urma cercetărilor mele în domeniul șamanismului. Am realizat, într-adevăr, din practicarea personală a acestei arte arhaice, că noile teorii explică în mod științific fundamentele lumii în care evoluează șamanul care, în ce îl privește, nu încearcă să înțeleagă dacă ceea ce face el este sau nu în concordanță cu legile recunoscute ale fizicii: el le trăiește și atâta tot.

Pe de altă parte, această abordare duce la formarea unei noi concepții în medicină dând naștere, în principal, unei relații diferite între protagoniștii transformării terapeutice pe care medicina îi denumea până acum „terapeuți" și „pacienți". Înțelegerea și asimilarea acestei noi relații, mult mai holistică, este importantă pentru obținerea unor rezultate terapeutice mult mai bune.

În răstimpul celor zece ani petrecuți la Santa Fe, în însăși inima noii gândiri americane, foarte aproape de California cea mereu efervescentă în idei și teorii, am avut ocazia să intru în contact cu dezvoltările cele mai recente ale acestei noi gândiri, care n-a încetat să-mi captiveze atenția. Mi-au trebuit opt ani buni pentru a stabili o legătură între foarte vechi și foarte nou. Și, mai ales, a trebuit să reușesc să pătrund în interiorul noului concept al timpului, să ating acest soi de atemporalitate ce nu există decât în momentul prezent, pentru a fi în sfârșit capabilă să constat că nu exista de fapt nici un soi de separație esențială între vechile practici șamanice și noile cunoștințe științifice.

Să ne amintim etapele cheie care au marcat venirea la putere a acestei revoluții cosmogonice.

Descoperirea electronului, în anul 1896, a pulverizat ideea că atomul este cea mai mică particulă a materiei și a deschis spiritele spre conceptul de spațiu și de vid chiar și în interiorul materiei celei mai dense. Abia cu zece ani mai târziu, teoria relativității elaborată de Einstein a oferit, pentru prima dată, o relație continuă între materie, energie, spațiu și timp. O adevărată revoluție. Însă turnanta esențială trebuia încă să fie depășită. Explorarea lumilor atomice și subatomice desfășurată în timpul primilor treizeci de ani ai secolului XX a răsturnat în mod radical întregul mod de a considera Universul. Paradoxurile cu care ne confruntă forțele elementare ale naturii –care pot fi ori particule, ori unde, în funcție de poziția de pe care le abordează cercetătorul, poziție ce face parte în mod obligatoriu din propria sa modalitate de explorare –au permis unei generații întregi de fizicieni să formuleze teoria cuantelor, numită și mecanică cuantică și despre care încă nu ne dăm în întregime seama nici în ziua de azi în ce măsură a bulversat viziunea noastră asupra lumii. De atunci încoace, realitatea fizică este oficial considerată ca fiind o expresie a „altceva" pe care chiar și matematicile cele mai complexe au dificultăți în a-l exprima. Printre cei mai cunoscuți actori ai acestei revoluții se numără Max Planck, Niels Bohr, Werner Heisenberg, Erwin Schrödinger, Louis de Broglie și Wolfgang Pauli –Albert Einstein, fiind deja citat aici, în rolul de avocat al vechii paradigme.

GÂNDIREA PARADOXALĂ

Sincer vorbind, nu este deloc ușor de explicat noul model. În fața lui, majoritatea uneltelor noastre obișnuite de gândire sunt perimate. Limbajul însuși dovedește lipsuri atunci când trebuie să descrie comportamentul forțelor naturale, atunci când sunt observate la nivelul foarte intim al țesutului lor subatomic. De exemplu, principiul strict al cauzalității din fizica newtoniană este redus la tăcere: nici o mișcare la scară subatomică nu poate fi prevăzută, nici măcar în principiu. Noțiunea de hazard pare să fie monarhul absolut al străfundurilor materiei. Acest aspect imprevizibil al lumii subatomice –ce nu lasă loc decât „probabilităților" –a cutremurat spiritele în lumea oamenilor de știință, pe care i-a obligat să regândească realitatea în termeni noi, mai ales în formă paradoxală. Această noțiune este esențială pentru stabilirea legăturii cu „materia" umană din lucrarea de față, despre care s-ar putea spune că este fondată pe un dans permanent între mai multe realități.

Ce este un paradox?

Conform Dicționarului Webster, pe care îl am la îndemână, un paradox este: 1. O afirmație contrară credinței comune; 2. O afirmație ce pare contradictorie, incredibilă ori absurdă, dar care se poate dovedi a fi adevărată; 3. O afirmație care se contrazice în fapt și este deci falsă. 4. Ceva incompatibil cu credința comună, sau care are calități contradictorii.

Se pare că însuși dicționarul cade în capcana gândirii paradoxale, căci unul dintre sensuri înclină spre adevărat – cel de la punctul 2., un altul spre fals – cel de la punctul 3., în vreme ce celelalte două rămân în ambiguitate față de acest subiect. Noțiunea de ceva „dincolo de gândirea comună" pare, în orice caz, să caracterizeze bine esența paradoxului: el ne depășește.

Un artist a știut să intre în această viziune și, literalmente, să ne facă să o *vedem*: Escher. În desenele sale, în care fiecare element pare să coincidă în mod logic cu elementul de care este direct legat, rezultatul final produce o imagine ce nu corespunde deloc perspectivei viziunii noastre obișnuite asupra lumii. El creează un paradox vizual.

Se pare că am ajuns cu bine în acest punct al evoluției noastre și ceea ce ni se pretinde pentru a continua „marele joc" al umanității este să ne obișnuim a gândi dincolo de cauzalitatea pură. Trebuie să devenim capabili să urmăm în același

timp două drumuri paralele, să ne referim simultan la concepte care par să se excludă reciproc, dar care totuși coexistă. Ce provocare pentru oamenii de știință, pentru medici, dar și pentru filozofi, oameni politici, pentru societatea întreagă! Dar care proiect ar putea fi mai incitant? Intrarea în gândirea paradoxală înseamnă să ne lăsăm duși de un val care ne depășește.

Credo: în imersiune, procesul de înțelegere va avea sau nu va avea loc și va crea în cele din urmă „nebunia".

În același timp, nu ne aflăm decât la începutul răspândirii noului model. Acesta se situează la polul opus gândirii carteziene și mecaniciste care au impregnat conștiința noastră occidentală vreme de cinci secole. În fapt, numeroși cercetători și gânditori se străduiesc astăzi să imagineze în ce fel s-ar putea traduce noul model în existența noastră cotidiană.

Unul dintre campionii acestei noi gândiri, Fritjof Capra[1], s-a ocupat de impacturile filozofice ale noii științe. Prima lui carte, tradusă în peste douăsprezece limbi, intitulată *Fizica lui Tao*, dezvăluie convergențe frapante între enunțurile mecanicii cuantice și metafizica aflată la baza marii filozofii vedice a Indiei străvechi. A doua lucrare a sa, *The Turning Point*, (*Punctul de întoarcere*), pune accent pe aplicarea acestor noi principii în societatea contemporană. Capra explică faptul că „noua viziune asupra lumii poate fi definită de termeni precum *organic, holistic* și *ecologic*. De asemenea, este o viziune sistemică, în sensul *teoriei generale a sistemelor*. Universul nu mai este văzut ca o mașinărie umplută cu o multitudine de obiecte, ci este descris ca un întreg indivizibil și dinamic, ale cărui părți sunt legate unele de altele în esența lor și nu pot fi înțelese decât ca motive ale unui desen cosmic."

După cum spune Capra, societatea actuală este în curs de a trece printr-o criză de percepție. Acum trebuie fie să ne însușim o altă modalitate de reprezentare a realității, fie să dispărem.

Mulți alți cercetători lucrează în aceeași direcție ca și Fritjof Capra.

MEDICINA CUANTICĂ

Numeroși medici și terapeuți au pornit, cu mult curaj, pe această cale riscantă. Unii dintre ei cu un succes care a depășit orice previziune, precum doctorul Deepak Chopra, medic endocrinolog de origine indiană. În cartea sa *Corpurile cuantice*,

[1] Fizician și teoretician al sistemelor, fondator în SUA al Centrului de Alfabetizare Ecologică, profesor universitar, autor a numeroase cărți de mare succes. (n. tr.)

cu subtitlul *Să ne găsim sănătatea în interiorul corpului și al spiritului,* Chopra stabilește conexiuni foarte interesante între filozofia cuantică și medicina ayurvedică –medicina tradițională practicată în India. Aceasta se bazează pe o îndelungată tradiție filozofică, cea a Vedelor, care este, după cum spune doctorul Chopra, o veritabilă „știință a conștiinței".

Chopra este un conferențiar minunat. Vorbește cu voce gravă, cu un accent indian ce conferă discursului său o dulceață care evocă ceaiul cu miere, conduce auditoriul la înțelegerea unei lumi veritabil holistice prin oferirea unor exemple foarte practice și concrete, și prin felul cum își desfășoară, puțin câte puțin, argumentația. Aproape de fiecare dată argumentele sale par irefutabile. Vă recomand cu toată căldura scrierile sale.

Aș dori să rezum viziunea lui Deepak Chopra asupra corpului și a medicinei, făcând referință la una din conferințele sale pe tema a ceea ce el numește *quantum healing* –„vindecarea cuantică".

Să ne modificăm percepția, spune el. Fizica mecanică se bazează pe postulatul că realitatea ne este accesibilă prin propria experiență senzorială. În realitate, este tocmai modul prin care *creăm* Universul material: prin percepția noastră. Numeroase studii au arătat că primele noastre experiențe senzoriale –după naștere sau chiar ca foetus –condiționează întregul nostru sistem nervos să reacționeze pe baza acestor prime experiențe. Un exemplu simplu? Într-un borcan din sticlă sunt puse niște muște; peste câteva zile, când vom lua capacul borcanului, 99% dintre ele rămân înăuntru și doar una sau două reușesc să iasă (cele cu spirit de pionierat, fără îndoială!). Majoritatea muștelor rămân prizoniere pentru totdeauna, deoarece percepția lor a sfârșit prin a le convinge că borcanul este limita absolută a Universului lor, iar ele au integrat acest „adevăr" în însuși sistemul lor biologic.

Și noi, la rândul nostru, filtrăm în permanență, spune doctorul Chopra, miliardul de impresii care ne vin la fiecare secundă, și o facem întotdeauna în funcție de experiențele anterioare. În funcție de memoria noastră. Vechea credință că „a vedea înseamnă a crede" este falsă. De fapt, este tocmai invers: „a crede înseamnă a vedea"! Iată ce ne amintește doctorul Chopra, pe baza unor experiențe desfășurate cu rigurozitate în laborator.

Numai studiul asupra percepției animale ar fi un argument suficient în sprijinul acestei teze. Animalele dispun de mult mai multe canale și unelte de percepție decât ființa umană. Ceea ce noi numim „realitate obiectivă" nu este altceva decât un consens subiectiv, propriu speței noastre. Păsările văd stelele mișcându-se – în culori! –, ceea ce le permite să se orienteze într-o manieră de care noi nu avem

nici o idee. Prin zecile de ochi dispuși pe brațe, stelele de mare percep o realitate radical diferită de a noastră... Albinele percep razele ultraviolete, șerpii percep raze infraroșii, liliecii folosesc ultrasunete, câinii posedă un simț al mirosului mult superior celui al nostru. Imaginați-vă cum ar arăta lumea noastră văzută prin ochii unui cameleon, care sunt perfect independenți unul de altul! Pe scurt, reprezentarea pe care o avem asupra lumii este doar o pură reconstrucție cu ajutorul unui sistem de simboluri care depinde de limbajul nostru și de imaginile pe care le-am stocat în amintire.

Un alt aspect important este acela că noi vedem lumea prin prisma unor fragmente de informație. Nu o putem vedea în întregul ei; în consecință, trăim în fragmentare și separare. Ceea ce numim „știință" nu este decât o reunire de viziuni fragmentate ale experienței noastre subiective care, la rândul ei, este rezultatul modului subiectiv în care percepem realitatea. Medicina, spune Chopra, (el însuși medic foarte bun, să nu uităm), se bazează pe „superstiția" conform căreia corpul ar fi alcătuit din materie, iar Universul, din obiecte separate, între care există o relație de cauzalitate în spațiu și timp. În această concepție mecanicistă, noi suntem niște mașinării vii care au învățat să gândească. Dacă acum, tot după Chopra, privim realitatea prin prisma modelului cuantic, Universul devine o întrepătrundere de câmpuri de forță și de materie care, toate, provin din unul și același *câmp unificat.* Acest câmp unic îl descompunem prin percepția noastră, traducându-l în forme, sunete, culori, obiecte etc.

Din această perspectivă, corpul devine –cum atât de frumos o spune Deepak Chopra –„un dans dinamic de energie inteligentă". Asemeni unui râu, corpul nostru fizic se schimbă la fiecare clipă. 98% din atomii corpului nostru sunt înlocuiți în răstimpul unui an, pielea o dată pe lună, ficatul o dată la șase săptămâni, scheletul la fiecare trei luni. Așadar, noi nu suntem propriul nostru corp! Un principiu inteligent îi conferă forma, îl structurează în cadrul *câmpurilor de rezonanță morfică,* după cum le numește biologul englez Rupert Sheldrake. Cât despre atomii ce alcătuiesc corpul nostru fizic provizoriu, sunt ei înșiși alcătuiți din particule aflate în mișcare, care nu sunt obiecte materiale, ci „probabilități evenimențiale" care evoluează într-un vid imens...

Însă acest vid nu este neantul, ci ar putea fi mai degrabă descris ca plenitudinea potențială a unei inteligențe non-materiale, pe care Deepak Chopra o numește „câmp de conștiință unificată" și care se exprimă în corpul nostru. „De fapt", spune curajosul medic american de origine indiană, „noi nu suntem ființe umane care încearcă să trăiască o experiență spirituală, ci ființe spirituale care încearcă să

trăiască o experiență umană". În această viziune, întreg corpul nostru este umplut cu spirit și „gândește". Așadar, procesul de gândire nu este limitat la nivelul creierului, ci există în întregul Univers. Și atunci noi, noi am fi gândurile spiritului universal, care s-ar manifesta mai întâi la nivelul moleculelor și ar sfârși devenind un corp. Acest *câmp de forțe unificat* ar fi în același timp un câmp de conștiință și de informație...

Consecință concretă a ceea ce s-a spus până acum: experiența senzorială este cea care, în sens propriu, *creează* corpul. Legat de această idee, aș dori să relatez o experiență făcută pe iepuri (pe care nu îi putem bănui că ar modifica rezultatele datorită percepției intelectului lor!). Li se dă acestor animale un regim alimentar bogat în grăsimi pentru a se studia formarea colesterolului. Un grup de iepuri este hrănit pe cale automată, un altul de către laboranți care se ocupă de ei, îi mângâie și le vorbesc de mai multe ori pe zi. La cea de-a doua grupă nu se găsește nici urmă de colesterol. Acest studiu deschide căi interesante în studierea bolilor cardiace! Atingerea, contactul afectiv sunt esențiale pentru sănătatea inimii! În fapt, orice interpretare pe care o dă conștiința experiențelor voastre senzoriale se va manifesta în corpul vostru.

Un alt exemplu, de data aceasta din sfera umană. Dacă vă dați într-o roată de bâlci și asta vă amuză, creierul vostru va produce un neuro-transmițător puternic, care are un efect euforizant. Dacă, dimpotrivă, vă este frică, el va produce cu totul altă moleculă, categoric nefastă pentru sistemul vostru imunitar.

Noțiunea de timp se schimbă și ea în mod radical în cadrul acestei noi gândiri. Experiența timpului liniar, ne spune doctorul Chopra, este și ea pură creație a mentalului nostru. Experimentăm aceasta cu toții: atunci când suntem absorbiți de o activitate captivantă, timpul pare să treacă cu mare viteză; dimpotrivă, atunci când ne plictisim, avem impresia că timpul trece greu. Relația noastră cu timpul (creată și ea de mentalul nostru) va avea influență asupra fiziologiei noastre. Unii sunt mereu în criză de timp, se sufocă în limitele lui asemeni claustrofobilor panicați de lipsa de spațiu. Pentru alții, ideea de a avea mult timp la dispoziție îi face să plonjeze într-un abis de angoasă, precum agorafobii într-un spațiu deschis. *Câmpul de conștiință unificat* conține prezentul, trecutul și viitorul, precum și infinitele posibilități ale momentului etern care este clipa prezentă. Una dintre metodele de terapie propuse de Deepak Chopra este aceea de a intra în non-timp, printre altele prin meditație.

Toate acestea sună cam abstract, însă, ne spune vizionarul medic, cea mai mare abstracțiune este mult mai aproape de realitate decât realitățile tangibile pe care credem că le percepem. În această idee se regăsește întreaga filozofie Vedică.

„Ceea ce vedeți nu există cu adevărat, cu excepția amplitudinii unei anumite probabilități că structurați realitatea prin frecvența propriei voastre conștiințe."

Câtă responsabilitate îndărătul acestei afirmații!

LIMITE ALE PSIHANALIZEI

Toate acestea mă fac să mă gândesc la ceea ce spunea Satprem, discipol francez al lui Sri Aurobindo[1]: „Dacă psihanaliza ar fi rămas în limitele ei superficiale, n-ar mai fi avut nimic de spus și ar fi sfârșit, fără îndoială, prin a-și conștientiza ea însăși limitele și s-ar fi preocupat să vindece în mod util niște urticarii. Din nefericire, ea a devenit un soi de nouă evanghelie pentru mulți oameni și a contribuit în mare măsură la falsificarea spiritelor, centrându-le pe abjecțiunile lor mai degrabă decât pe posibilitățile lor divine [...] [Psihanaliștilor] le lipsește cunoașterea. Pentru că de la înălțimea mentalului lor nu pot să vadă suficient de departe în viitor pentru a înțelege binele pe care îl pregătește răul și forța dinamică ce sălășluiește în jocul contrariilor. Pentru a separa acest mariaj obscur, este nevoie de o altă putere și, mai ales, de o altă viziune".

Și, citându-l pe Sri Aurobindo: „Trebuie să cunoști întregul înainte de a cunoaște partea și ceea ce este sus înainte de a înțelege cu adevărat ceea ce este jos. Acesta este domeniul psihologiei viitorului [...] Forța venită de sus deschide poarta aflată jos. Nu suntem făcuți să privim mereu în urma noastră, ci înainte și în sus, în lumina supraconștientului, pentru că acolo este viitorul nostru și numai viitorul explică și vindecă trecutul".

„Nu prin analizarea gunoiului în care crește se poate explica lotusul. Secretul lotusului se află în arhetipul divin al lotusului, care înflorește pentru totdeauna în înaltul luminii."

CELE TREI EPOCI ALE MEDICINEI MODERNE

Un alt medic, doctorul Larry Dossey, integrează și el această viziune nouă a lumii în practica sa de medic generalist. În prima sa carte, *Space, Time and Medicine*, („Spațiu, timp și medicină"), el vorbește de rolul conștiinței în sănătate și în boală, bazându-se pe numeroase exemple clinice. Într-o altă lucrare, intitulată „Aceste cuvinte care vindecă", demonstrează cu mare claritate „puterea rugăciunii"

[1] Naționalist, învățat, poet, mistic, filozof, yoghin și guru hindus; a dezvoltat și practicat o nouă cale spirituală, numită „yoga integrală". (n. tr.)

în procesul vindecării. Abordarea sa oferă o viziune globală ce depășește cu mult cadrul religios pe care cuvântul rugăciune l-ar putea evoca pentru destui dintre noi. Aici însă este vorba de vibrații energetice pozitive.

Larry Dossey dezvoltă un model pe care îl numește „cele trei epoci ale medicinei moderne". Prima, numită *epoca materialistă,* începe cu ultima treime a secolului al XIX-lea și continuă să impregneze practica medicală actuală cu medicamente, chirurgie, radiografii etc. Toate acestea nu țin deloc cont de rolul conștiinței în procesul de însănătoșire.

Cea de-a doua epocă este denumită *medicina corpului și a spiritului.* Deși conceptul există încă din antichitate, nu a fost studiat cu adevărat într-o manieră științifică decât începând cu deceniul al cincilea al secolului XX. Într-un context de spațiu – timp clasic, accentul este pus întotdeauna pe limitele locale și individuale ale rezultatelor obținute. În acest cadru, spiritul este perceput în principal ca o emanație a creierului în corp, creierul jucând aici un rol esențial în vindecare. Din această epocă fac parte noile discipline aflate încă în plină dezvoltare, precum psiho-neuro-imunologia.

Epoca a treia, în care Larry Dossey crede că intrăm, implică o „abordare non-locală a relației dintre spirit, corp și timp". În acest cadru, spiritul nu este perceput ca fiind localizat în creierul uman și nici limitat la momentul prezent. Această abordare poate duce la vindecări numite „absolut anormale" sau chiar „miraculoase", pentru că nu pot fi explicate în cadrul gândirii locale, mecaniciste și reducționiste a celor două epoci precedente.

Un alt medic, oncologul Bernie Siegel de la Universitatea Yale, a vorbit deja despre rolul crucial al atitudinii mentale a bolnavului în raport cu boala de care suferă și cu el însuși. Medicul crede că iubirea joacă un rol esențial în vindecare și explică pe larg această idee în cartea sa *Iubirea, medicina și miracolele.* Deși chirurg, Siegel nu ezită să apeleze la această forță și să le vorbească despre ea pacienților săi. Ca sprijin în argumentația sa, Dossey îl citează pe Paracelsus care spunea: „Adevărata putere de tămăduire este iubirea". Ea ar putea fi acea forță pozitivă pe care o putem transmite de la distanță și care operează vindecări inexplicabile.

PSIHOLOGIA CUANTICĂ

Un alt practician, doctorul în psihologie Steve Wolinsky, a integrat noua paradigmă în domeniul psihoterapiei, dând naștere unei noi abordări pe care o numește *psihologie cuantică.* Wolinsky a plecat de la principiile fizicii cuantice

pentru a încerca să descopere modalitatea în care aceste principii s-ar putea aplica în procesele noastre interne. Și a ajuns la următorul raționament:

1. Observatorul influențează realitatea pe care o observă (principiul lui Heisenberg). Nu există realitate fără prezența unui observator.

2. Totul inter-relaționează cu totul. Realitatea este un tot indivizibil (D. Bohm).

3. Totul este făcut din vid. Forma este vid condensat (A. Einstein).

4. Realitatea nu este locală (J. Bell).

Autor al mai multor lucrări, dintre care una tradusă în franceză (*Ni ange, ni demon, la face cacheé de l'enfant interieur* – „Nici înger, nici demon, fața ascunsă a copilului interior"), scopul lui Steve Wolinsky este acela de a-l face pe individ să-și regăsească esența atemporală prin reacționarea față de identitățile sau personalitățile pe care le-a creat de la nașterea sa și care sunt purtătoare ale răului sau ale simptomelor ce îi otrăvesc viața. De asemenea, el integrează și teoria haosului și arată cum omul încearcă să reziste în fața haosului din viața lui, dând naștere unor identități fixe, în loc să se lase purtat spre ordinea inerentă, dar în general ascunsă, a haosului. În realitate, simptomele sau problemele nu există decât în identitățile pe care le-a creat acel individ; este vorba deci de a „de-hipnotiza" persoana, cu alte cuvinte de a o scoate din identificarea ei cu diversele personalități create de ea și de a conduce dincolo de problema respectivă, în Sinele esențial.

Amestec interesant de psihologie și spiritualitate, orientul și occidentul se alătură în această abordare. Viziunea spirituală orientală concretizată prin starea *maya*, iluzia lumii, este integrată în filozofia cuantică –aceea care arată cum ne creăm realitatea, adică imaginea noastră însine, sub forma unor identități în care credem cu atâta putere încât ne identificăm cu ele. Ne aflăm cu toții într-o stare de transă (ceea ce tot Chopra spune), din care trebuie să ne smulgem urgent.

Format în hipnoză ericksoniană, Steve Wolinsky a petrecut șapte ani în India, mai ales alături de Sri Nissargadatta[1]. Întors în Statele Unite, a devenit pasionat de noua filozofie pe care a știut să o pună în raport cu cunoștințele tradiționale, creând astfel un model de terapie original. Am avut șansa să studiez cu el aceste abordări ce corespund perfect cu propriile mele cercetări și concluzii, și continuăm să schimbăm idei pe toate aceste subiecte.

Originalitatea doctorului Wolinsky este aceea că a pus la dispoziția psihologilor și a terapeuților o viziune și unelte terapeutice de o eficacitate surprinzătoare

[1] (1897 — 1981) unul dintre cei mai celebri mentori și ghizi spirituali indieni; deși simplu comerciant la Bombay, a călăuzit și inspirat oameni din lumea întreagă veniți în căutarea spiritualității. (n. tr.)

și oferite până în prezent numai în abordările spirituale. Ele ajută nu numai la ieșirea din identitățile iluzorii purtătoare de atâtea probleme, ci și la îmbrățișarea *Căii Haosului* (titlul ultimei sale cărți) și la regăsirea propriei esențe adevărate, a sufletului lor, la integrarea în dansul permanent al vieții. Wolfgang Bernard reia aceste idei și le combină cu abordarea NLP (Programare Neuro-Lingvistică), în cartea sa intitulată „Cântecul sirenelor".

FILOZOFIA CUANTICĂ ȘI ȘAMANISMUL

Șamanismul a suscitat mult interes în ultimii ani și a fost studiat sub numeroase aspecte. Ceea ce mă interesează aici este să evidențiez principiile pe care se bazează această practică tradițională. Și de data aceasta o voi face prin intermediul unui expert și practician, doctorul Lewis Mehl, indian cherokee, profesor asistent la Facultatea de medicină de la Stanford și expert în tehnici tradiționale de vindecare. Reiau conceptele pe care le-a dezvoltat și care delimitează conturul lumii în care evoluează șamanul:

1. Toate părțile componente ale lumii sunt legate la toate nivelurile realității, în așa fel încât ceea ce se întâmplă unui individ îi afectează pe toți ceilalți și tot ce li se întâmplă celorlalți îl afectează pe individ la toate nivelurile, de la fizic la spiritual.

2. Obiectele perceptibile prin simțurile umane sunt manifestări locale ale unei scheme energetice mai ample.

3. Ceea ce nu este perceptibil prin simțurile umane este la fel de important într-o boală ca și ceea ce poate fi măsurat și validat prin mijlocirea simțurilor.

4. Conștiința se află în tot. Altfel spus, totul este viu.

5. Universul este un tot sacru, care are un scop și un sens.

În acest context, vindecarea nu mai este doar o consecință a remediului absorbit de corp (epoca întâi a lui Larry Dossey), nici a autosugestiei (a doua epocă), ci se explică prin relația pe care o stabilim cu câmpurile de energie universale și nu localizate.

Acest mare medic-șaman care este Lewis Mehl își descrie procedeul clinic (ce reia fidel ceea ce m-a învățat și ceea ce practic în timpul ședințelor mele), în felul următor.

Începe prin rugăciune, care este pentru el mijlocul cu ajutorul căruia evocă sistemele mai vaste în care trăim, care sunt conștiente și pot răspunde cererilor noastre (nu știe cu adevărat nici el ce anume sunt aceste sisteme mai vaste, dar

important este, după cum spune, să lucrezi cu energiile lor). El cere așadar acestor energii să-l ajute și să-i ajute pacientul care se află într-o stare de incertitudine (făcând explicit referință la principiul lui Heisenberg enunțat ceva mai sus). El roagă cele patru direcții ale Roții Medicinei, ca și spiritul locului unde își desfășoară procedeul.

După aceea intră în gândirea paradoxală spunând că se plasează în perspectiva unei însănătoșiri totale, recunoscând în același timp că posibilitățile pacientului pot fi limitate. Într-un spirit de respect total, se pune la dispoziția sursei superioare.

Apoi procedează cu toate resursele sale la ascultarea pacientului care, în aceste condiții, poate să indice el însuși ceea ce are nevoie pentru a fi vindecat (este vorba de o ascultare cu ceea ce eu numesc *atenție secundă*, despre care voi vorbi mai târziu).

Acestea odată îndeplinite, Lewis Mehl își pregătește pacientul pentru moarte căci, spune el, vindecarea implică întotdeauna într-un anumit fel moartea și renașterea unei anumitei părți a pacientului. Această idee concordă pe deplin cu aceea a doctorului Wolinsky despre abandonarea identităților purtătoare de probleme. În fine, medicul-șaman cere sinceritate totală, căci „minciuna hrănește boala". Miracolele nu se petrec decât atunci când pacientul se confruntă față în față cu adevărul pe care corpul încearcă să ne determine a-l înțelege prin boala respectivă.

Iată deci cadrul de referință al acestui șaman al timpurilor moderne. Pe vremuri, șamanul își practica arta bazându-se instinctiv pe aceleași fundamente – ceea ce făcea să fie luat drept un magician sau vrăjitor, relativ de neînțeles în ochii contemporanilor săi. În zilele noastre, știința începe să ne prezinte o viziune a lumii care, la polul opus al „obiectivității" naive a percepției noastre obișnuite și a credințelor noastre, începe să permită tuturor să trăiască ceea ce șamanii cunoșteau în mod intuitiv de foarte mult timp.

DANSUL ȘAMANIC

Într-un sătuc ascuns la granița unei rezervații din Arizona se anunță un *pow-wow*. Mă întorc de la un curs de formare urmat în Arizona și conduc cu viteză redusă, cu gândul la seminarele la care tocmai participasem. Sunt disponibilă, nimic nu mă grăbește, nimeni nu mă așteaptă și descopăr că aceasta este atitudinea ideală și chiar necesară pentru a mă putea cufunda în cultura indiană. De ce să nu particip la acest *pow-wow*?

Știți, fără îndoială, că un *pow-wow* este o reuniune socială a indienilor din diferite triburi, care se adună pentru o mare sărbătoare, în cadrul căreia se desfășoară în principal un concurs de dans. Chiar dacă, în zilele noastre, asta implică un aspect profan –toți spectatorii, chiar și non-indienii putând fi invitați să participe la dans –aspectul spiritual nu lipsește niciodată și evenimentul este precedat de fiecare dată de rugăciuni și invocații ale Marilor Spirite. Desigur, aceste dansuri se desfășoară într-un spirit foarte diferit de cel al dansurilor sacre din satele pueblo, care sunt considerate drept pure ceremonii: aplauzele nu tulbură niciodată liniștea respectuoasă ce dezvăluie participarea interioară a fiecăruia.

În epoca noastră, aceste *pow-wow* sunt organizate pentru bucuria participanților și pentru dezvoltarea relațiilor interumane. Astfel, în fiecare an, în al treilea sfârșit de săptămână din luna aprilie, peste trei mii de dansatori și dansatoare se îndreaptă din toate colțurile Statelor Unite spre Albuquerque, la sud de Santa Fe, pentru unul dintre cele mai importante *pow-wow* ale națiunii indiene. Costumele confecționate manual sunt mult diferite ca stil și țesăturile, pieile, penele, broderiile cu perle indică limpede apartenența tribală a participanților. E o sărbătoare pentru ochi și pentru inimă. Dacă dansurile sociale sunt ușor de executat (se formează un cerc și participanții se deplasează ridicând în ritm un picior după altul), dansurile de competiție sunt mult mai spectaculoase și necesită calități atletice și multă rezistență.

ÎNTÂLNIREA CU MAESTRUL DE DANS

O iau deci pe drumul de pământ bătătorit pe care mi-l indică un panou laconic și ajung la locul unde se ridicaseră deja numeroase *tipi*.

Pe stânga, un cerc alcătuit din snopi de paie marchează locul unde se vor desfășura dansurile. Pe dreapta, sub un umbrar prelung, se află artizanii, bijutierii, olarii și vânzătorii de materiale pentru costume: pene, perle, piei de animale.

Este o zi norocoasă căci, puțin după sosirea mea, un *hoop dancer*, un „dansator cu cercuri", intră în mijlocul arenei. Este un dans care m-a fascinat întotdeauna.

În general, un astfel de dansator poartă un veșmânt simplu din tricou, iar restul corpului îi este acoperit cu desene în alb și negru. El are vreo douăsprezece cercuri elastice, uneori chiar mai multe, cu diametrul de șaizeci de centimetri, pe care le manevrează în timpul dansului, trecându-și-le uneori pe trunchi și rotindu-le în jurul mâinilor și picioarelor, păstrându-le tot timpul în mișcare. Perfecta stăpânire a mușchilor și a corpului se conjugă cu elasticitatea cercurilor. Dacă

concentrarea nu este totală, unul sau mai multe cercuri vor cădea. În acest dans nu se poate trișa!

Privesc deci evoluția acestui dansator remarcabil, fără îndoială cel mai bun pe care l-am văzut vreodată. Pare să plutească literalmente în spațiu, pe care îl umple cu rotirea nesfârșită a cercurilor ce par suspendate în aer de o forță magică. Bărbatul se mișcă cu o agilitate stupefiantă. Publicul întreg se oprește, încremenit într-un moment de grație.

La un moment dat, cercurile se așează în teanc și dansatorul se oprește. Însă timpul pare că nu vrea să-și reia curgerea. Fuseserăm cu toții absorbiți în această a cincea dimensiune pe care arta o poate deschide celor ce sunt pregătiți să intre în ea. E răstimpul unei lungi respirații profunde. Apoi izbucnesc aplauzele.

Încă sub vraja dansului, rătăcesc printre standurile vânzătorilor indieni fără să-mi dau seama că mi-e tare foame. Un stand micuț oferă *tacos* și *burrito*, așa că iau loc la una din mesele așezate sub un umbrar, în fața unui indian cu chipul foarte închis la culoare. După câteva minute îmi dau seama că pielea feței îi este acoperită de vopsea și îl recunosc! E dansatorul cu cercuri! Ce privilegiu! Deschid discuția spunându-i cât de mult i-am apreciat evoluția. O stăpânire totală. Îmi răspunde cu un surâs și mă întreabă de unde vin – întrebare firească în întâlnirile americane.

Astfel l-am întâlnit pe Maestrul de dans. N-am avut niciodată un alt nume pentru el. Nici nu cred că i s-ar potrivi un altul.

Are o statură măruntă și corpul îi e tânăr, iar fața fără vârstă, mai ales sub stratul de vopsea. Trăsăturile sale ascuțite, ca tăiate din piatră, tipice triburilor din Est, sunt îndulcite de ochii limpezi și luminoși ce emană un soi de blândețe caldă. Acestea sunt cuvintele care îmi vin pentru a-l descrie. Simt în el o mare forță spirituală, mă face să mă gândesc la unul din cavalerii Mesei Rotunde, pornit în căutare. Însă dansatorul itinerant este mai mult decât atât: e însuși Spiritul Dansului. Iată istorisirea pe care mi-o va spune mai târziu, atunci când încrederea ne va fi apropiat unul de altul.

Pe vremea când era încă adolescent și trăia în casa părinților săi, i s-a întâmplat într-o zi să-și audă numele strigat dindărătul unei portițe ce ducea spre o grădină mică. A ieșit imediat, dar n-a văzut pe nimeni. Întâmplarea s-a reluat pe parcursul mai multor luni, până când într-o zi a văzut, la câțiva metri în fața lui, un oval imens de lumină galbenă care se ridica la o înălțime de peste doi

metri. A fost foarte surprins și a bănuit că este pradă unei halucinații. Și-a frecat ochii, i-a ridicat în zare, apoi a privit din nou în fața lui: lumina era tot acolo.

Cum, din fericire, credința în spirite mai făcea încă parte din tradiția lui, a întrebat apariția:

– Cine ești?

– Sunt Spiritul Dansului.

– Și pentru ce ai venit aici?

– Am venit să-ți spun să dansezi.

Și adolescentul a început să danseze acolo, pe cărarea bătătorită din grădină, răsucindu-se și făcând tumbe în aer. Asta a durat zile întregi. Apoi a găsit un dansator deosebit de înzestrat, căruia i-a cerut să-l învețe arta sa. Astfel a învățat dansul cu cercuri. Câteva luni mai târziu, s-a auzit din nou strigat pe nume. A ieșit și a văzut același oval de lumină, care s-a apropiat de el, a pătruns în corpul lui printr-un punct aflat în apropierea ombilicului. După aceea, tânărul a devenit dansator itinerant, sosind peste tot unde era chemat și dansând la sărbători, la reuniuni rituale, la petreceri.

„Știam că Spiritul Dansului dansează acum prin corpul meu", mi-a spus el.

În aparență, acest Spirit îi dăruise nu numai o mobilitate excepțională, un talent deosebit al mișcării și ritmului, ci îl făcuse să înțeleagă că viața întreagă este un dans și că nimic nu poate opri sau imobiliza acest dans cosmic.

Asta e ceea ce mi-a povestit. Într-un fel îmi era greu să cred că o persoană ce părea atât de tânără putea să aibă deja o viziune așa de justă și de profundă asupra lumii. Dar poate că nu avea vârstă...

„Viața este un dans uriaș care nu se oprește niciodată, care înaintează, se răsucește, se învârtește; care ne cheamă în fiecare clipă să ne mișcăm împreună cu el, să îl luăm la braț pentru a-i urma cadența. Viața aparține bunilor dansatori, celor ce știu să păstreze ritmul, să țină cadența, să improvizeze mișcări noi pe baza celor deja cunoscute."

„De mici copii suntem învățați să pășim, însă nu întotdeauna de către Spiritul Dansului. Pașii ni-i arată părinții noștri, mai mult sau mai puțin înzestrați în această privință. Ai mei au fost buni dansatori ai vieții și au reușit să mă învețe ritmul. Dar alți părinți, după cum am văzut în cazul multor prieteni de-ai mei, sunt puțin stângaci și nu și-au putut deprinde copiii cu grația pașilor, uneori nici măcar cu ritmul. Unii nu știu decât să se rotească spre dreapta, alții nu știu decât să se rotească spre stânga și nu le trece deloc prin cap să inverseze sensul. Sau, și mai des, se mulțumesc să urmărească urmele întipărite pe pământ, fără să

înțeleagă că ar fi suficient să urmeze „Spiritul" Dansului. De aceea încep să se simtă mai bine în șir, împreună cu alții, și repetă mișcările fără încetare –căci de asta, cel puțin, sunt siguri. Dacă se împiedică, fiindcă nu știu să se lase duși de dans, atunci încep să se judece și să se dojenească pentru stângăcia de care au dat dovadă, ba merg până acolo încât ajung să se lege de Spirit și să-i facă reproșuri! Dar Spiritul râde, desigur. Dacă se izbesc de alți dansatori aflați în preajmă, sau dacă alții se izbesc în ei, sunt furioși și îi fac pe ceilalți cu ou și cu oțet. Asta poate să conducă la conflict, la ceartă, ba chiar la moarte. În general însă, sunt mulțumiți să se războiască cu ei înșiși, să se considere greoi, stângaci, lipsiți de talent sau ridicoli. Se dojenesc de fiecare dată când nu reușesc să evite la timp gropile sau când se lovesc de pereți. Asta îi umple de resentimente și atunci își fac rău, în spiritul lor, în inima lor sau chiar își provoacă suferință fizică. N-au lăsat Spiritul Dansului să le călăuzească pașii...

Dar avem întotdeauna timp să învățăm", conchide el cu un surâs amuzat.

Pe atunci nu-mi dădeam seama că acest Maestru al dansului mă va face într-o zi să înțeleg esența activității mele. Abia mai târziu, când am învățat să echilibrez aura, am înțeles ceea ce voia să spună.

ACTIVITĂȚI PRACTICE

Iată câteva exerciții care vă vor ajuta să intrați în gândirea paradoxală.

EXERCIȚIU VIZUAL

La început, priviți gravurile lui Escher care înfățișează perspective imposibile. Începeți privind imaginea în întregul său, apoi porniți de la un detaliu și urmăriți-i dezvoltarea logică până când veți ajunge la concluzia că, în realitate, imaginea este lipsită de logică. Observați cum reacționează mentalul vostru la asta.

EXERCIȚIU LINGVISTIC

Excludeți din vocabularul vostru, pentru câteva zile, cuvântul „dar", care implică o excludere și înlocuiți-l prin cuvântul „și", care implică includerea.

„Dar" are tendința de a anula aspectul pozitiv a ceea ce s-a spus anterior, creează un soi de conflict numai prin simpla lui folosire. Atunci când spuneți: „am un simț estetic foarte dezvoltat, dar sunt excesiv de minuțios în tot ceea ce

fac", ați putea să inversați ordinea propozițiilor în frază și să formulați: „sunt excesiv de minuțios, dar asta vine în sprijinul simțului meu estetic", pentru a diminua impresia că formularea respectivă are un sens critic. Dimpotrivă, cuvântul „și" permite crearea unei viziuni duble în care sensul direct și cel invers al afirmației pot fi percepute în mod simultan. „Am un simț estetic foarte dezvoltat și sunt minuțios în tot ceea ce fac".

Am ajuns la concluzia că, în 90% din cazuri, cuvintele „sau" și „dar" pot fi înlocuite prin „și" fără probleme. Cu cât ne aflăm la un nivel afectiv sau mental mai înalt, cu atât mai important este să aplicăm această modificare de stil inclusivă. O asemenea practică devine, evident, mult mai dificilă când se face referință strict la obiecte: „dimineață voi îmbrăca rochia roșie sau cea albastră" (este dificil să le îmbraci pe amândouă). Când se face însă referire la sentimente sau afinități, „și"-ul inclusiv devine logic: îmi place să îmbrac rochia roșie și pe cea albastră. Pe de altă parte, se poate lua în considerare că moda suprapunerii mai multor piese de îmbrăcăminte este un exemplu de gândire inclusivă în modă, tradus în practică.

EXERCIȚIU MINTAL

De fiecare dată când gândiți în termeni de excludere (trebuie să scriu acest raport, dar vreau și să-mi fac gimnastica") căutați un mod de a crea o situație în care ambele aspecte ale dualității să fie satisfăcute. „Pot să scriu și să-mi fac exercițiile de gimnastică", „pot să mă trezesc mai devreme..." etc.

Grecii antici foloseau deja această tehnică: sofiștii erau capabili să susțină, pe rând și absolut eficace, ambele aspecte ale aceeași situații conflictuale.

Atunci când vedeți cum intervine un conflict între persoane din jurul vostru, străduiți-vă să priviți ambele părți cu aceeași detașare. După cum spune Einstein, nu se poate rezolva o problemă la nivelul celui care a creat-o. Așadar, mergeți dincolo de conflict.

ÎNTREBARE

Vă considerați precum elefantul lui Deepak Chopra. Ce limite v-ați îngăduit să vă impuneți față de voi înșivă, de identitățile voastre, de capacitățile și potențialul vostru?

Cum participați la crearea continuă a câmpului de inteligență infinită?

CAPITOLUL 4

INVITAȚIA LA DANS

Este sărbătoare în pueblo-ul Santo Domingo.*

În acea zi, dansurile s-au desfășurat în plaza, ca în fiecare an, pentru a celebra oficial sfântul protector al satului, care va fi inclus în ceremonii datând dintr-o perioadă cu mult anterioară tradiției catolice. Cele două culturi –cea creștină și cea indiană –reunite în pueblo, conviețuiesc pașnic. Dansurile sunt ritmate de una sau mai multe tobe. Ritmul rapid evocă sistola și diastola inimii umane. Uneori urcă cu câteva tonuri, atunci când toboșarul își întoarce toba cu o mișcare particulară și îi folosește partea de jos pentru a intensifica dansul. Apoi revine la ritmul inițial după o schemă pe care n-am priceput-o niciodată, fiind întotdeauna surprinsă de momentul ruperii ritmului.*

Este abia a doua oară că asist la un astfel de dans și nu m-am obișnuit încă. În orice caz, știu că nu este un spectacol, ci un ritual. Spectatorul participă la el la fel ca dansatorii, prin prezența și prin atenția sa respectuoasă. E o căldură toridă. Spre norocul meu, am putut găsi un colțișor umbros, în partea dinspre nord a unei clădiri în adobe. O mulțime de oameni se înghesuie pe lângă pereții caselor care înconjoară plaza. Praful și lumina mă orbesc. Zăpăcită de canicula, mă aflu într-o stare ușor modificată. Corpul meu intră în rezonanță cu toboșarul. Sunetele scoase din toba lui par cumva independente de toată ambianța efervescentă. Întreaga atenție îmi este captată de acest instrument care îmi dă brusc senzația că sunt vie și, mai ales, că mă face să fiu vie într-un mod cu totul diferit. Am auzit spunându-se că șamanii încălecau pe „calul-tobă" pentru a se deplasa spre alte realități. Acolo, în acea piață, senzația pe care o am este că toba vine spre mine și îmi determină întreg corpul să vibreze la unison. Simt cum spațiul din coșul pieptului meu dă ecou, vibrează, se dilată în ritmul strâns al tobei. Devin*

eu însămi toba, mă simt acoperită de pielea de cerb întinsă pe scheletul de lemn. Formez un tot cu sunetul. E o rezonanță pe care n-am cunoscut-o niciodată. În jurul meu nu mai există nimic. Nu mai văd desfășurarea dansului, nu simt căldura soarelui, nici măcar nu mai știu unde mă aflu. Nimic nu mai are importanță pentru toba ce am devenit. Timpul capătă o altă dimensiune. Aceea a eternității.

După o vreme, toba tace și dansul se oprește. Însă corpul meu continuă să rezoneze în interior. Îmi trebuie o bună bucată de vreme pentru a relua contactul cu lumea înconjurătoare. Descopăr cât este de cald și mă bucur că sunt la adăpost sub pălăria mea de paie. Praful ridicat de dansatori – oare i-am văzut cu adevărat? – plutește prin toată piața și îmi umple nările cu mirosul lui uscat. Toboșarii se îndepărtează și un alt grup le ia locul. E timpul să plec și eu.

Vreme de câteva ore am continuat să vibrez, chiar și după ce m-am întors la Santa Fe. Nu-mi putusem imagina niciodată că se poate rezona într-o asemenea măsură cu un sunet. Și eu, care cânt mai degrabă fals, m-am simțit chiar în elementul meu. Însă era ceva mai mult. Fusesem atinsă în sinele meu cel mai profund, nu doar în interiorul trupului meu, ci până în adâncul fiecărei celule. În sufletul meu. Ca și cum gardianul amintirilor mele s-ar fi trezit la sunetul profund al tobelor și ar fi început să întrevadă în mine o poartă spre o lume foarte veche. Armonia absolută a acestor câteva minute (care mie mi s-au părut ore) m-a determinat să-mi pun întrebări în legătură cu originea profundă a acestei perfecțiuni. În acel scurt răstimp, conștiința mea s-a deplasat într-o altă lume unde a încălecat „calul –tobă". Ea părea să-și aducă aminte că mai cunoscuse și alte cavalcade sonore, care o duseseră deja în lumi străine.

SĂ DEVII ȘAMAN

În societățile arhaice, să devii șaman nu este puțin lucru. Modalitatea prin care se accede la acest rol variază mult în funcție de culturi și de triburi. Totul poate fi facilitat, ba chiar impus, de condițiile de la naștere (de exemplu, nașterea cu cordonul ombilical în jurul gâtului) sau de o infirmitate congenitală. Mai târziu, pe parcursul vieții, acest rol poate fi revelat de o boală gravă din care individul iese contrar oricărei așteptări, sau de un accident (dacă a fost lovit de o stâncă sau, mai simplu, mușcat de un șarpe), ori datorită unei viziuni, a unui vis, a unei reverii. În general, o criză majoră îl duce pe individ departe de ai săi, fie obligându-l să înfrunte moartea, fie făcându-l să se izoleze pentru a putea să asimileze

ce i se întâmplă. De asemenea, vocația poate să fie determinată prin filiație ori prin viziunea clarvăzătoare a unui alt șaman.

Ucenicia durează în general ani mulți, iar tehnicile corporale pe care la implică sunt deseori extrem de dure. Anumite cânturi de tămăduire, care pot implica două sau trei zile de recitări și ritualuri, necesită o memorie orală colosală. Pe scurt, această „meserie" nu-i deloc ușoară și alegerea ei implică un sacrificiu personal quasi-total.

În procesul de inițiere se fac frecvente referiri la moarte și renaștere, precum în pasajul următor: „Inițierea în zborul magic se caracterizează prin crearea unui corp nou. Organismul șamanului este făcut tot bucăți, ochii îi sunt scoși, carnea desprinsă, oasele curățate, lichidele corporale golite. Această moarte inițiatică este urmată de o renaștere prin care acesta capătă sânge proaspăt și carne nouă. De atunci încolo, acest nou corp îi va permite să se întâlnească cu spiritele."[1]

Această idee este exprimată în limbajul culturilor magice, deosebit de ancorate în pământ și care prezintă totul sub aspect fizic. În epoca preistorică, omul se afla încă într-un stadiu de dezvoltare în care spiritul său îl punea în contact direct cu forțele naturii. Conștiința, în sensul modern al cuvântului, nu există deloc. Aș dori să ofer câteva repere pentru o înțelegere mai ușoară a legăturii dintre șamanism și starea noastră de conștiință actuală.

Este extrem de dificil să ne imaginăm cum gândeau oamenii înainte de inventarea scrisului. Unele programe de televiziune sau unele filme își iau riscul de a emite supoziții... Să încercăm și noi!

SĂ AUZI VOCILE ZEILOR

Într-o carte remarcabilă, care însă pare să fi trecut neobservată în Franța, Julian Jaynes[2] propune o teorie bazată pe cunoștințele recent dobândite legate de fiziologia creierului. El explică felul în care strămoșii noștri, trăitori aproximativ între anii 12.000 și 1200 î.Hr., foloseau o porțiune din emisfera cerebrală dreaptă, ce pare să nu mai aibă un rol activ în funcționarea actuală a limbajului. Autorul sugerează că această parte a creierului folosea la „auzirea" vocilor zeilor care îi spuneau omului ce are de făcut.

---

[1] Marc-Alain Descamps, *Corps et extase: les techniques corporelles de l'extase* – „Corp și extaz: tehnicile corporale ale extazului" (Guy Trédaniel Éditeur). (n.a.)

[2] L'Emergence de la conscience dans la chute de l'esprit, PUF. („Apariția conștiinței în căderea spiritului"). Din acest titlu lipsește un cuvânt esențial: a spiritului bicameral. (n.a.)

Culturile din Orientul Mijlociu s-au dezvoltat în cadrul supunerii totale față de un zeu sau de un rege devenit zeu și care cârmuia poporul. Toate teocrațiile acelei epoci se bazează pe existența acestor voci. Subiectul uman neavând încă acces la o conștiință individuală, trăia esențialmente în momentul prezent, fără a fi capabil să introducă în traiul lui o noțiune veritabilă a timpului ce depășește perimetrul prezent.

În jurul anului 1200 î.Hr. se produce o mutație[1]. Începe să apară noțiunea de conștiință de sine, iar omul interiorizează puțin câte puțin aceste voci, care iau în mod progresiv sensul de „voci ale conștiinței". În urma acestei transformări, emisfera cerebrală stângă preia întreaga funcție a limbajului și a „vocilor interioare", eliberând astfel parte din emisfera dreaptă care poate fi utilizată la ceea ce Jaynes numește „vestigii ale spiritului bicameral": poezia, muzica, fenomenele „inspirației" (de la transe șamanice și mediumnice până la revelațiile profetice). Conform acestui model, schizofrenia devine o activare involuntară și incontrolabilă a acestei părți a creierului, care pe vremuri constituia „camera de recepționare a vocilor zeilor".

Pentru a înțelege o altă cultură, trebuie să te plasezi efectiv într-un alt spirit, să manifești o altă modalitate de funcționare a gândirii. Dar oare așa ceva este posibil? Mă îndoiesc, însă e o idee de luat în considerare, mai ales în raport cu maniera noastră „normală" de a considera lumea. Cele mai evidente date de bază duc la o relativitate profundă. Coexistența diferitelor culturi existente la ora aceasta în lume, în special cele numite de noi „indigene"*, ne ajută fără îndoială să ne facem o idee sumară despre evoluția umană în timp.

CELE ȘAPTE NIVELURI ALE CONȘTIINȚEI

Un alt autor american, Ken Wilber, în cartea sa *Up from Eden*, („Mai sus de Eden"), propune și el o teorie a evoluției conștiinței. După opinia lui, ar exista șapte niveluri ale conștiinței (omul modern de mijloc s-ar afla în stadiul al patrulea), care reflectă stadiile de evoluție ale speței umane în general.

Primul nivel se desfășoară de la apariția omului, cu șase milioane de ani în urmă, până aproximativ în anul 200.000 î.Hr. Omul trăia atunci într-o ignoranță fericită a unei stări pe care nu o diferența deloc de natura înconjurătoare. Acesta este stadiul arhaic sau uroboric.

---

[1] După alți autori, această dată este contestabilă. Să renunțăm așadar la polemica pe care sunt incapabilă să o susțin până la capăt și să păstrăm doar ideea generală. (n.a.)

Apoi a urmat stadiul magic sau tiphonic, ce s-a desfășurat până în jurul anului 10.000 î. Hr. și în care conștiința omului se trezește puțin câte puțin. Corpul începe a fi perceput ca fiind separat de lumea exterioară și se instalează începutul gândirii magice. Viața însă se scurge într-un prezent infinit, lipsit de conștiința timpului. Lumea visului nu este separată de lumea fizică.

Între anii 10.000 și 2.500 î.Hr. survine stadiul mitic și comunitar. Apare noțiunea timpului, a unui timp ciclic, împărțit în anotimpuri, ce corespunde începuturilor agriculturii. Este onorată *Marea Mamă* și noțiunea de divin este reprezentată printr-o energie de tip feminin. Această epocă corespunde deci, cu o eventuală eroare de o mie de ani, perioadei spiritului bicameral din teoria lui Jaynes. Reperele temporale atribuite fiecărui stadiu rămân însă relative, căci se pare că anumite civilizații dispărute (cea a Atlantidei sau cea lemuriană) au manifestat, la un nivel global, stadii de evoluție mult mai avansate decât cele descrise de Ken Wilber. Nu voi intra în polemică, ci mă mulțumesc să remarc că aceste șapte niveluri ale conștiinței corespund unei grile în general admisă.

De aici încolo ne vom referi la lumi mai familiare.

Stadiul eului se împarte la rândul lui în trei epoci: cea a eului scăzut, care durează între 2.500 î.Hr. și 500 î.Hr.; cea a eului mediu, care durează între anii 500 și 1.500 d.Hr.; și, în fine, cea a eului puternic, care se întinde din 1.500 și până în prezent. În această fază se ajunge în sfârșit la noțiunea de conștiință capabilă să reflecteze asupra propriei existențe. Se dezvoltă gândirea logică. Mitul eroic triumfă asupra celui al *Marii Mame,* însă în loc să-l transceadă, îl strivește și dă naștere unei culturi masculine ce înlocuiește cultura feminină. Rațiunea și instinctul sunt așezate în opoziție. Simțul timpului se transformă și devine spațial. Noțiunile de trecut și viitor modifică profund trăirea emoțională. Într-adevăr, odată posedată conștiința viitorului, teama imaginată în viitor se transformă în anxietate prezentă. Judecata emisă în legătură cu un act trecut sau prezent se poate transforma în sentiment de culpabilitate. Cel care nu trăiește decât în prezent nu este sensibil la asemenea subtilități emoționale. Iată reversul medaliei conștiinței de sine.

Pasajul din Biblie care se referă la Arborele Cunoașterii evocă acest stadiu. Adam și Eva sunt izgoniți din paradisul terestru (din starea pe care o dă trăirea în prezent): au conștiința propriei nudități și vor s-o ascundă. Este începutul manifestării conștiinței de sine, când nu mai pot rămâne în acea stare de fuziune cu mediul lor înconjurător. Este interesant de constatat că numeroase căi de practică spirituală caută să ofere modalități de a reveni la o conștiință mai ancorată în prezent. Stadiul următor,

evoluția transpersonală în care suntem pe cale să intrăm ca grup uman, este etapa care duce la stadiile ulterioare, în cadrul cărora se deschide superconștiința.

Pe acest fundal al evoluției umane, Ken Wilber propune următoarele idei: în fiecare stadiu de evoluție apar anumiți indivizi care manifestă o conștiință aparținând unor stadii mai avansate. Astfel, la mijlocul stadiului eului mediu au apărut ființe precum Krishna, Budha, Hristos, a căror conștiință se afla deja la nivelul superconștiinței –cu alte cuvinte la trei sau patru niveluri mai sus decât marea masă a populației. În primul și în al doilea stadiu de evoluție, șamanii erau deja perfect capabili să stăpânească stadiul comunitar (ei se sacrificau pentru grupul din care făceau parte) și uneori chiar și stadiul eului. Ei știau să-și folosească capacitatea de a călători în lumea visului, pentru a o adapta la nevoile comunității și prin aceasta erau ființe mult mai avansate decât semenii lor. Șamanii la care se face referire aici aparțin toți unor culturi indigene, dintre care destule se află încă în stadiul mitic. Modurile lor de exprimare sunt marcate de contextul acestor culturi, care nu posedă vocabularul necesar pentru a exprima lumea mentală și emoțională pe care omenirea a dezvoltat-o de la Grecia antică încoace. Acum trebuie deci să stabilim echivalențe sau să le traducem gândurile, care au referințe într-un alt nivel de evoluție. Este important să păstrăm în vedere aceste considerații atunci când vorbim de „șamanism" în epoca noastră.

DEPĂȘIREA EULUI

Considerând că majoritatea umanității se situează la ora actuală în stadiul eului, se poate spune că ne terminăm „involuția", cu alte cuvinte că ne aflăm la jumătatea drumului dintre Edenul subconștientului și preafericita sa ignoranță, și adevăratul Paradis al superconștiinței. În aceste ultime milenii am trăit „căderea omului". După ce am mâncat fructul din Arborele Cunoașterii am învățat amărăciunea diferențierii după ce ne-am pierdut inocența. Am experimentat culpabilitatea născută din separarea noastră de natură. Ideea de păcat este, în fapt, sentimentul acestei separări.

Stadiul eului este acela în care există riscul cel mai mare de a simți cu acuitate propria îndepărtare de Spirit. Pe de altă parte, este un stadiu indispensabil în evoluția omului. Totul e să nu pierdem firul ce ne leagă de propria noastră origine spirituală. După cum remarcă Rudolf Steiner, tocmai în miezul acestui stadiu al eului a ales să se încarneze Hristosul.[1]

[1] Ceea ce explică inegalitatea dintre popoare și conflictele dintre ele sau aservirea unora de către altele. (n. a.)

După un stadiu de involuție, evoluția este mișcarea ascendentă ce determină regăsirea unui sens mai profund al Unității, prin alăturarea la Spirit. Tocmai aici știința modernă, care redescoperă principiul unității și al legăturii între diferitele părți ale Totului[1], folosește același limbaj ca și culturile primitive care știu dintotdeauna că totul este legat, inclusiv noi.

Așadar, acum este momentul ca specia umană să se întoarcă spre marele Tot, păstrându-și în același timp conștiința câștigată cu atâta greutate în ultimele șase milioane de ani. Nu e vorba să ne reluăm drumul parcurs, ci doar să ne regăsim sensul Unității și să pornim pe drumuri noi, pe care de altfel ni le-au indicat deja unii precursori. Să nu uităm însă să ne integrăm în stadiul în care ne găsim. După cum spune Ken Wilber: „Poate avea loc o transformare radicală, care va cutremura lumea, dacă fiecare persoană ar deveni un eu matur, rațional, responsabil, capabil să participe în mod liber la un schimb deschis de stimă reciprocă. [...] Asta ar însemna instaurarea unei adevărate Noi Ere."

A TRĂI ȘAMANISMUL

După ce am descoperit aceste opinii ale lui Ken Wilber legate de evoluția umană, m-am interesat despre modalitatea în care am putea să reintegrăm memoria ce subzistă în numeroase culturi, pentru a intra în contact cu realități de alt ordin decât cel al realității noastre fizice, pe care apariția mentalului nostru logic și eutic, precum și dezvoltarea inexorabilă a conștiinței, au avut tendința să le facă să dispară. Simțind în mine fulgere fugitive ale memoriei vechiului meu creier, am căutat să explorez căile de a ajunge până la el. Învățând unele vechi metode, până la pozițiile corporale ce facilitează anumite tipuri de transă[2], folosind instrumentele privilegiate ale acestor tehnici precum toba și zuruitoarea, inspirând fumul parfumat folosit de șamani și anumite arome naturale care au efect asupra creierului, nu am avut altă alegere decât cea a experienței personale. După ce am dobândit astfel puncte de referință, am putut să caut alte tehnici, mai acceptabile sau mai ușor de folosit în contextul modern.

---

[1] Rupert Sheldrake explică ideea în cartea sa *Une nouvelle science de la vie* („O nouă știință a vieții"), (Rocher, 1985), unde vorbește despre câmpuri morfo-magnetice și despre rezonanța dintre diferitele elemente de aceeași natură. (n. a.)

[2] Felicitas Goodman, *Where the Spirits ride the Wind* („Acolo unde spiritele călătoresc pe vânt"). (n. a.)

De asemenea, mi-am dat seama de importanța pe care o are un eu solid în demersul de a descoperi alte realități, pe care unii le caută pentru a se pierde și nu spre a se regăsi. În timp ce practicanții religiilor orientale vorbesc despre dorința lor de a face să le dispară eul, eu mă străduiesc să mă asigur că au investit mai întâi pe deplin acest stadiu și că trăiesc un aspect pozitiv al eului lor – ceea ce nu este cazul întotdeauna. Nu trebuie în nici un caz să sărim peste etape și să aruncăm în râu un năvod pe care n-am terminat încă să-l țesem. Cu adevărat important este să știm că suntem pregătiți să-l abandonăm sau să-l păstrăm, în funcție de circumstanțe, și să nu ne identificăm cu conținutul său.

Să ne cultivăm deci conștiința propriului eu înainte de a voi să o depășim! Este tocmai ceea ce ne sfătuiesc cu convingere Diana Alstadt și Joel Krammer, în cartea lor, *The Guru Papers* („Scrierile lui Guru")...

Teza lor este că toate religiile de tip monoteist revelate sau de tip budist propovăduiesc respingerea eului în cazul al doilea și sacrificiul de sine la primele – în detrimentul propriei conștiințe. Prima consecință este că puterea rămâne în sânul ierarhilor, care pot astfel să controleze mai bine masele. Fenomenul sectelor este un exemplu clar: totul constă în dezavuarea unei persoane sau a unui sistem care propune renunțarea la manifestările propriei conștiințe, dar care impune în schimb renunțarea la propria putere în favoarea unei autorități exterioare.

Inițierea șamanică este în mod esențial o experiență interioară. Pentru un terapeut este foarte important să știe a recunoaște stadiile și procesele în curs de desfășurare, mai ales în cadrul unei maladii existențiale, în loc de a se grăbi să lipească cu prea mare ușurință etichete din registrul patologiei. Prin asta nu doresc deloc să spun că orice criză personală se referă neapărat la acest proces de inițiere. Adeseori nu este vorba decât de perioade de tranziție de la o perioadă a vieții la alta, pentru care societatea actuală nu mai posedă nici ritual, nici vreo celebrare specifică. Pe acestea din urmă trebuie să le regăsim și să le aplicăm în mod eficace. Șamanul modern trebuie să poarte hainele lumii noastre, să se secularizeze și să redevină parte integrantă a societății.

PRIMA DESPRINDERE

Ajunsă în Statele Unite, avusesem intenția de a pune la dispoziție seminarele mele creative, așa cum o făcusem deja în Franța și în Antile. Participarea la seminarele *Creative Problem-Solving Institute* din Buffalo,(New York), în 1983 și 1984, îmi confirmase interesul arătat de lumea afacerilor pentru această abordare.

Însă instalarea mea la Santa Fe nu avea semnificația alegerii unei mari metropole economice. Fusesem chemată de acest loc, pe care îl consideram magic. Cu cincizeci de mii de locuitori și o activitate economică centrată pe artă, artizanat și turism, orașul era departe de a-mi oferi contactul cu lumea marilor companii, susceptibile să formeze cadre sau cercetători... și să-mi ofere eventual pâinea cea de toate zilele.

Am început să realizez atunci că pe măsură ce mă simțeam mai în largul meu pe terenul comunicației mentale, indiferent de forma pe care o lua ea, mă găseam cu atât mai dezorientată în fața manifestărilor emoționale născute spontan în anumite seminare. Cu alte cuvinte, descopeream că sunt încă doar o debutantă în domeniul terapiei, prea puțin capabilă să găsesc pe neașteptate cuvintele sau gesturile potrivite în fața plânsului, a tristeții sau a depresiei. În realitate, nu știam cum să mă comport față de propriile mele stări emoționale pe care sfârșeam reprimându-le grăbită, de teamă să nu mă tragă după ele la fund. Și dacă nu știam să gestionez acest domeniu în mine însămi, cum aș fi putut s-o fac la alții? Un minimum de cinste și de sinceritate m-a făcut să-mi dau seama de serioasa mea limitare.

La sfârșitul verii lui 1985 am asistat la prezentarea programului unui colegiu din Santa Fe care efectua formare în psihoterapie și am înțeles că îmi putea oferi elementele care lipseau formării mele. Pentru a intra la acest institut era nevoie să dovedesc cel puțin trei ani de studii superioare. Cei trei ani ai mei la Științe Politice au întrunit condițiile. M-am hotărât deci să mă înscriu la Southwestern College, cu alte cuvinte să pornesc, pentru următorii doi ani, într-o aventură despre care nu aveam nici o idee unde mă va duce.

ȘCOALA DE MISTERE A UNIVERSITĂȚII

Am înțeles repede că munca pe care o implicau studiile mele nu era doar una intelectuală. Trebuia, bineînțeles, să citesc anumite cărți și să prezint referate de lectură sau să scriu rezumate asupra proiectelor pe care le desfășuram sau, mai târziu, note de sinteză asupra practicii mele terapeutice, însă aspectul esențial era cel numit „experiențial"*. Programa de învățământ trecea în revistă toate abordările esențiale ale psihologiei moderne, cu precădere cele care aveau ca punct de pornire conceptul cheie al „transformării". Ideea era de a implica pacientul la un nivel de conștiință superior, care îl făcea să-și vadă condiția dintr-o cu totul altă perspectivă, permițându-i o transformare interioară definitivă.

Robert Waterman, directorul școlii (pe care o fondase în 1984), este un om care ar putea fi numit inspirat, o persoană care realizează o combinație perfectă a studiilor universitare clasice (este titularul unui doctorat în științe educaționale) cu abordările mai ezoterice sau spirituale.

Viziunea lui Robert Waterman este una socratică, în sensul că dorește să-l facă pe individ să-și conștientizeze potențialul absolut unic. El înțelege acțiunea de a educa în sensul etimologic al cuvântului, *educare*, ceea ce vrea să spună „a face să iasă" și, asemeni lui Socrate care, cu maieutica sa, încerca să-l facă pe individ să devină conștient de cunoștințele și calitățile lui, scopul său era de a face să înflorească în fiecare propriile înzestrări unice.

În fapt, programul pe care l-a fondat se inspiră din școala antică a misterelor, precum cea a lui Pitagora, care este un bun exemplu. Geniul său a fost acela de a conferi acestui învățământ forme exterioare acceptabile de către autoritățile universitare americane[1].

Cursurile au loc într-o casă obișnuită, ale cărei camere spațioase au fost transformate în săli de curs, iar garajul în sală de reuniuni. Numărul cursanților (cu vârsta medie cuprinsă între treizeci și cincizeci și cinci de ani) variază de la opt la douăzeci pentru fiecare curs trimestrial – număr ideal pentru realizarea unei implicări personale și a unei munci în profunzime, cu atât mai mult cu cât mai bine de jumătate din activitate se prezintă sub forma experiențelor concrete, trăite. Activitățile practice și lucrul individual al fiecăruia pe problemele personale includ exerciții inter-individuale desfășurate în grupuri mici, psihodrame, ucenicie în exprimarea cu ajutorul mișcării, a desenului, a picturii, a modelajului, punerea în scenă a unor personaje arhetipale etc. Unele proiecte se desfășoară pe tot parcursul trimestrului și sunt prezentate la sfârșitul modulului în fața clasei sau chiar a unui public restrâns, exterior colegiului, căci prezența unui auditoriu are un efect important asupra persoanei care își prezintă activitatea.

Pe scurt, acest tip de învățământ acordă un loc important muncii cu sine și se situează astfel în opoziție cu tradiția universitară a învățării psihologiei, unde se consideră că totul poate fi învățat din cărți, pe baza unor „cazuri", fără a face

[1] Învățământul public american nu controlează decât o foarte mică parte din învățământul superior. Colegiile și universitățile sunt girate de un sistem de supervizori care acreditează noile școli. Procesul este extrem de lung și implică producerea unui important număr de elemente referitoare atât la programă (care trebuie să răspundă anumitor criterii), cât și la aspectul financiar și umanitar al unității. Fiind cooptată mai târziu în consiliul de administrație al colegiului, am putut să observ procesul îndeaproape. (n. a.)

o oră de terapie personală – mă refer aici la terapia non analitică. Se pare însă că lucrurile se schimbă și că apar noi școli care să suplinească această lipsă. Era și timpul!

REÎNTOARCEREA ÎN UMBRA INTERIOARĂ

Din al doilea an de studiu am început să resimt puternic efectele avute asupra vieții mele de aceste cursuri, unde îmi petreceam douăzeci și șapte de ore pe săptămână urmărind și aprofundând subiecte care favorizau exprimarea personală. Structuri de rezistență pe care le edificasem în decurs de treizeci și cinci de ani au pornit să se surpe și lacrimile de crocodil să curgă. Am sfârșit prin a mă găsi într-un spațiu interior nou și, ca să spun adevărul, nu prea confortabil și foarte vulnerabil –precum un crab sau o langustă care și-ar abandona carapacea fără să fi avut timp să o refacă pe următoarea. Aveam fără încetare impresia că-mi uitasem undeva valizele prea grele, care îmi lipseau. Ideile pe care le avusesem despre mine însămi, iluzia soliditătii personajului pe care îl construisem, se destrămau. După zece ani trăiți pe o insulă micuță, foarte privilegiată și protejată –fără telefon ori televizor –reluam contactul cu lumea. Și, făcând aceasta, restabileam legăturile cu suferința umană din jur și asta mă făcea să mă gândesc câte o dată la Siddharta părăsind palatul patern. Reînnoiam mai ales legăturile cu propria mea suferință interioară, pe care îmi interzisesem să o trăiesc. Fără îndoială, moartea primului meu bebeluș în Antile mă făcuse să gust această durere, pe care o refulasem însă grăbită, străduindu-mă să o ușurez prin aducerea pe lume a altui copil. Mai târziu am înțeles că durerea continua să rămână acolo, că avea rădăcini mai adânci decât moartea acelei ființe micuțe pe care nu avusesem ocazia să o iau în brațe. Cum mă simțeam înconjurată cu multă căldură de către ceilalți studenți ai colegiului (foste infirmiere, asistente sociale, oameni de afaceri – dintre care unul pe care o criză cardiacă îl făcuse să-și schimbe în întregime viața) și încurajată de dascăli să cobor în profunzimile experiențelor mele personale, am hotărât să continui a-mi jeli pierderile.

Vărs valuri de lacrimi, asemeni unei maree pe care nici un dig nu o poate stăvili și a cărei amploare urcă la o origine mai presus de persoana mea. Forța ei îmi depășește dorința de a reveni la sursa a ceea ce sunt. Mă las purtată de aceste valuri fără a opune rezistență, căutând doar să mă mențin la suprafață. Am impresia că toată suferința lumii se adună la un loc, ca să mă covârșească. Mă sufoc, mă

zbat, îmi pierd respirația. Mă văd singură, absolut singură pe acest continent, fără copii, fără un bărbat apropiat, fără prietenii mei dintotdeauna, fără toate acele nimicuri de care te înconjori ca să te poți simți acasă. Mă aflu în altă parte, într-o cultură americană de care am uneori impresia că sunt la fel de îndepărtată ca de cea a aborigenilor sau a eschimoșilor și pe care o resping uneori din toate puterile. Ce fac eu aici? În mijlocul acestei nebunii colective, al acestei furii care tinde să se transforme în violență, cu jocurile ei de televiziune stupide, cu bărbații care nu știu măcar să curteze o femeie? Mă mișc într-o lume populată de morți vii, de zombi, de „fă la fel", de „fii cuminte și taci din gură", de obsesii isterice, de conformiști, de da-să-trăiți care și-au pierdut cu desăvârșire simțul umorului. Ce fac eu aici, în purgatoriu, și de ce durerea mea este încă atât de vie? Durerea morții bebelușului meu, durerea copilului supradotat și neînțeles care am fost, a fetiței pe care părinții o doriseră băiat, a surioarei mai mari pusă în umbră de băiețelul care s-a născut mai târziu, durerea tuturor femeilor care s-au supus de milenii legii patriarhale, durerea bărbaților care au luptat în războaie și au supraviețuit torturilor fizice.

Mai văd încă o umbră –și aceasta este încă mai greu de acceptat: partea aceea care a fost torționarul, care putea să strângă de gât o pisică și chiar un nou născut, care voia să manipuleze, să domine, să seducă, să se prefacă, să hărțuiască. Și pe ea trebuie să o privesc în față, să o privesc fără spaimă, și să o accept.

DEZMEMBRAREA

Trăiesc în felul meu propriu alungarea omului care s-a îndepărtat de acum sute de mii de ani de satisfacția unității nediferențiate, ca pe o evadare din paradisul terestru. Peste câteva săptămâni retrăiesc această încarnare în materie și am senzația unei densități din ce în ce mai mari, a unei greutăți aproape paralizante. Mă aflu în punctul de maxim al acestei presiuni, gata să mă dezmembrez, precum cel care vrea să devină șaman. Simt cum se manifestă fiecare os, fiecare organ al meu. Am în permanență dureri de spate. Dar, mai presus de toate, îmi simt corpul emoțional dezagregându-se. Din ochi îmi curge un lac de lacrimi ce pare să nu aibă fund. Nu numai că las să curgă din mine propria-mi suferință, ci o văd în jur pe cea a celorlalți, pe cea a lumii întregi. Aud durerea care se exprimă și pe care înainte căutam grăbită să o amuțesc cu consolări facile – tencuială proaspătă pe un zid gata să se surpe. Acum văd chiar și suferința ce nici măcar nu se poate face jelită în afara sicriului plumbuit în care fiecare dintre noi o ținem prizonieră.

O citesc pe fruntea brăzdată de riduri a vecinului meu, în furia tatălui de familie împotriva copilului care a făcut o boacănă zdravănă, în ura celui care plănuiește să spargă un magazin, doar așa, fără nici un motiv. Câte suferințe în jurul nostru, care se ascund sau se travestesc sub alte forme, sub alte manifestări emoționale! Ce-aș putea eu să fac? Oceanul este imens și sarcina incomensurabilă. Când îți dai seama de asta durerea crește încă; la marginea prăpastiei, mă cutremur de disperare. Oare viața are vreun sens, cât de mic? Iluziile mele încep să se dezumfle. Care este punctul meu de referință, unde pot pune piciorul pe un teren ferm?

Plâng fără motiv, doar ca să golesc abcesul, mă plâng pe mine, plâng lumea.

Puțin câte puțin, perspectiva mea se transformă. Ce dar extraordinar a fost deschiderea mea față de această realitate! Pentru prima oară în viață înțeleg ce este compasiunea. Trăiesc, susțin, împărtășesc. Noul spațiu crește și nu îi mai văd limitele. Sunt alături de fiecare, alături de tot, nu mai simt vreo diferență sau vreo separare de ceea ce mă înconjoară.

VINDECĂTORUL RĂNIT

Îmi amintesc de termenul folosit de către Joan Halifax[1] atunci când vorbește de rolul șamanului: ea îl numește „vindecătorul rănit" și își explică alegerea termenului prin faptul că șamanul a știut să se vindece mai întâi pe sine însuși sau să treacă peste o încercare deosebit de dură, că a dobândit adevărata putere pentru a veni în ajutorul celor din jurul său. Șamanul a intrat în adâncul rănii, în profunzimea bolii sale, a înfruntat moartea și a ieșit învingător. El a primit ajutorul diverșilor aliați din alte lumi, care l-au călăuzit sau l-au sfătuit. Și a revenit viu, îmbogățit cu noi cunoștințe și mai ales cu o cunoaștere de sine profundă. Da, vreau să învinge, vreau să ies vie din prăpastia rănii mele.

Mai târziu, pe măsură ce am început să învăț, mi-am confecționat o cămașă de ceremonie dintr-o piele de ied ucis de glonț. Gaura făcută de proiectil se vedea foarte bine. Uneori indienii acoperă o astfel de gaură cu o bucățică de piele. Eu am hotărât să o las să se vadă, așa cum îmi venea, tocmai pe un umăr. Va reprezenta pentru mine întotdeauna gaura rănii care mi-a îngăduit să pătrund în interiorul unei lumi noi, unde mi-am deprins arta. Nu vreau să uit vreodată această călătorie interioară prin durere. De fiecare dată când voi atinge acea gaură, voi simți imediat o compasiune nelimitată față de ființa care îmi vorbește. Și eu am hălăduit odată

[1] *Le Chamane, le guériseur blessé* („Șamanul, vindecătorul rănit"), (Editura Seuil) (n.a.)

în acea lume a suferinței și, chiar dacă am găsit mijloace de a o trăi în mod diferit, sunt capabilă să mă apropii de acea persoană chiar în locul unde se află blocată sau paralizată. Voi putea întotdeauna să mă duc și să o găsesc în acea lume, care pare în astfel de momente atât de reală.

Continui așa zi de zi, merg la cursuri, îmi îndeplinesc toate sarcinile implicate de acestea, îmi redactez proiectele și notele de lectură, mă întâlnesc cu colegii mei, care trec adesea prin stări similare. Cel puțin nu sunt singură în această asfixie.

Fac o mulțime de desene în acuarelă pe coli de hârtie foarte mari – obicei deprins în timpul cursurilor. Desenez sau pictez ca și cum mi-aș ține jurnalul, fără să mă preocupe rezultatul din punct de vedere artistic, pentru că o fac doar pentru mine, pentru a mă înțelege, pentru a concretiza un alt nivel de trăire pe care vorbele nu-l pot exprima.

În decursul unei sesiuni maraton cu Shaun McNiff[1], unde trebuia să desenăm și să pictăm foarte repede și fără întrerupere timp de mai multe ore în șir, am văzut profilându-se pe hârtie o succesiune de cercuri reunite de o plasă, formând ceva asemănător unui tunel care se curbează și se termină undeva departe, la orizont. M-am simțit atrasă de acest loc. Am mai desenat contururile unei caracatițe imense, cu numeroase tentacule. Mi-am amintit atunci că mai văzusem pe ceramica etruscă sau pe cea originară din Minos imaginea unor asemenea făpturi ale căror tentacule încercuiau vasul și că fusesem frapată de ele; acum îmi apăreau din nou, pe neașteptate. Mă simt atrasă de acest mod de gândire arhaică ce personifică forțele vitale sub formă vegetală sau animală. „Uriașa caracatiță cosmică" ia astfel formă în desenele mele. Totul este legat de capul ei și cu fiecare din tentaculele imense atinge câte o ființă umană. Imaginea m-a ajutat să intru în contact cu acest concept de importanță crucială al gândirii amerindiene: „Suntem cu toții în legătură". Iar caracatița îmi servea drept ghid, drept reper pentru a putea pătrunde această idee.

ARTICULAȚIE SPRE CEALALTĂ LUME

Din acel punct am început o stranie călătorie interioară care avea să dureze în jur de trei luni. Mă aflam, în același timp, în realitatea cotidiană îndeplinindu-mi munca de toate zilele și în această altă realitate de conștiință modificată.

[1] Director al foarte celebrului colegiu de *Art therapy* din apropiere de Washington D.C., venit pentru un atelier la Santa Fe; autor al cărții *Art as Medicine*, („Arta ca leac") în care stabilește raporturi foarte profunde și edificatoare în relațiile dintre artist și șaman. (n. a.)

Știam că este vorba de o inițiere și că nu aveam posibilitatea de a mă sustrage. Nu trebuia decât să mă supun ei.

Viziunea acelui tunel alcătuit din șapte cercuri concentrice continua să mă urmărească și asta mă intriga profund. Reveneam adesea cu gândul, cu amuzament și cu un soi de satisfacție copilărească, la caracatița mea cosmică. Mă simțeam devenind foarte primară, aproape de forțele naturii, nu încercam să gândesc și mai ales să raționez, doream să-mi las instinctul să mă călăuzească. Să las imaginile să vină la mine. Le chemam, le invitam și, atunci când veneau, le onoram dându-le formă pe hârtie. Non-manifestatul se cere uneori manifestat, pentru a ne servi drept oglindă sau pentru a ne lăsa timp suficient ca să-i percepem sensul.

O dată am desenat o cupă foarte frumoasă, acoperită cu un capac în formă de coroană. Acest capac se deschidea datorită unei articulații înscrise într-un romb ale cărui capete se îndreptau – unul spre în sus și altul spre în jos. Axa articulației trecea prin cele două unghiuri scurte ale rombului. Simțeam că acolo se ascunde un secret și cheia lui se afla în articulația capacului – pasajul între lumea de sus și lumea de jos. Șamanii fac frecvent această distincție și călătoresc în cele două lumi diferite. Omul se situează așadar în acest punct al articulației care face legătura între cele două lumi. Mă cufundasem adânc în umbră, în întuneric, în densitatea ridicată aflată în partea de jos a articulației și acum vroiam să-i descopăr partea superioară. Această lume vroiam să o explorez și știam deja că intrarea se face prin articulația pe care o desenasem pe hârtie. Am desenat-o din nou, de data asta mult mai mare. Apoi mai mare și mai mare. Pe neașteptate, am avut ideea să rotesc imaginea cu 90% și să o văd din profil. Atunci am avut în față un desen surprinzător: un cerc mare și negru. Am făcut cercuri concentrice înăuntrul lui și atunci a căpătat o nouă profunzime, devenind tunel. Și iată-mă din nou în fața unui tunel. Această viziune nu mă părăsea deloc. Știam instinctiv că va trebui să intru, mai devreme sau mai târziu, în acel tunel, deși ceea ce mi se înfățișa nu era deloc atrăgător – numai negru, numai umbră.

Am ajuns într-un moment când nu mai pot da înapoi: dacă vreau să știu, să înțeleg, dacă vreau să ies din lumea aceasta copleșitor de neagră, de tristă, de plină de durere, trebuie să pornesc. Este a treia oară când mi se oferă această intrare în tunel, acum trebuie să o explorez. În tradiția șamanică cifra 3 este una căreia trebuie să i se acorde atenție: trei chemări, trei visuri, trei manifestări ale animalului ghid nu pot fi ignorate.

Rămân la intrare, nehotărâtă, căci nu am nici o posibilitate să-mi închipui ce s-ar putea afla înăuntru: cum să știu dacă voi fi capabilă să mă orientez și, mai ales, dacă există un mijloc de a ieși de acolo; oare nu voi rămâne închisă pentru totdeauna în întunecimea unui labirint fără sfârșit? În timp ce ezit să intru în ceea ce ar putea fi o celulă a condamnaților la închisoare pe viață sau o intrare într-o lume total nouă pentru care nu mă simt pregătită încă, sau mii de alte lucruri pe care nici măcar nu mi le pot imagina, văd alcătuindu-se o formă în apropierea intrării. Este o femeie, care îmi întinde capătul unui ghem și îmi spune: „Ia firul ăsta și nu-l lăsa din mână sub nici un motiv. Eu voi rămân aici, ca să te poți întoarce, dacă dorești, pe unde ai intrat. Așa n-ai cum să te pierzi. Mai mult, vei simți prin fir energia mea și ajutorul meu va ajunge până la tine. Voi fi și eu alături de tine în tunel. Du-te, vei fi ajutată, protejată, legată de întreaga lume. Firul te va păstra în contact cu tot ceea ce cunoști."

Și așa fac. Ăsta era ultimul semn pe care-l așteptam, da, aveam nevoie de acest ajutor și sentimentul provocat de realitatea concretă a firului în mâna mea îmi transformă spaimele. Mă gândesc, desigur, la Ariadna care l-a ajutat pe Teseu să-l învingă pe minotaur. Oare ea mă ajută și pe mine acum?

Strâng bine firul în mână și fac primul pas în tunel. Ochii mei se obișnuiesc treptat cu întunericul. Pereții tunelului au numeroase denivelări și par să fie dintr-un soi de argilă întărită. Sesizez și o oarecare umiditate. Înaintez încet și constat că pot zări la capăt un halou de lumină, care se curbează ușor spre stânga. Nu mă pot împiedica să mă gândesc la o scenă extraordinară din „Indiana Jones și ultima cruciadă": *Indiana Jones (un Tin-tin al vremurilor moderne), trebuie să treacă peste o prăpastie și pare să nu aibă la îndemână nici o posibilitate concretă. El își amintește atunci de o gravură ce înfățișa un bărbat trecând peste o prăpastie pe un pod de cristal. Știe că și el ar putea să treacă pe acel pod, cu condiția să creadă cu adevărat în existența lui. Cu toate că nu vede nimic, face primul pas în gol și simte cum podul apare miraculos sub picioarele lui și, pășind cu încredere, traversează prăpastia. Atunci îmi spun: „Haide, Maud, curaj! Între Indiana Jones și Ariadna, trebuie să te simți în siguranță!"*

Continui să înaintez în întunericul ce pare să se lumineze cu încetul. Merg ca atrasă de o ființă iubită spre lumina aceea vagă a cărei sursă nu o văd încă. Pereții neregulați ai tunelului captează din când în când un reflex luminos și asta îmi dă încredere. Îmi place aspectul organic al acestui tunel care îmi evocă o galerie de mină. Și continui să merg, un răstimp ce îmi pare să dureze zile întregi. Timpul nu mai are nici un efect asupra mea, nu îi mai simt trecerea, mă aflu în-

tr-o altă dimensiune temporală. Lumina devine din ce în ce mai puternică. Încep să mă simt înconjurată de un halou roșu-portocaliu, reflex al argilei striate. Țin încă firul în mână, dar aproape am uitat de el. Îmi transmite o tensiune ușoară în palmă, care îmi amintește de prezența protectoarei mele la capătul tunelului. Dar oare nu sunt eu propriu-mi ghid?

Lumina este mai puternică acum și încep să văd bine, ca în plină zi, iar pereții tunelului dau impresia că ar fi luminați din interior. Nu există o sursă în adevăratul sens al cuvântului, lumina scaldă pur și simplu totul. Asta îmi dă încă și mai multă încredere, iar nevoia de a continua înaintarea se face mereu simțită. Încep să percep o anumită căldură, de o calitate foarte specială. Un fel de căldură rece! Nu am cuvinte mai potrivite pentru a o descrie și resimt în mod fizic acest paradox. Tunelul mă face să trec printr-un paradox de senzații: căldură rece, lumină fără sursă aparentă.

Acum mersul îmi este îngreunat de lumina din fața mea. Am impresia că risc să fiu orbită dacă mai merg înainte. Mă opresc. Eu, care mă temeam să intru în tunel din cauza întunericului, mă văd oprită din drum de teama de lumină! Simt însă cu certitudine că nu sunt pregătită să absorb o asemenea cantitate de lumină. Mă tem că voi fi – nu prăjită, căci căldura este rece – ci „zappată", ca într-un cuptor cu microunde. Am impresia că teama mea este pe cale să dea naștere în interiorul meu unei mase care va atrage încă și mai multă lumină, provocând în cele din urmă o explozie care îmi va fi fatală. Frica îmi contractă și îngheață bună parte din energie. Nu posed toate resursele pentru a „înfrunta" lumina totală, pe care o percep aproape ca pe un dușman. Nu mai pot nici măcar să ascund această frică, așa cum o făceam altădată în viața de zi cu zi, pe când știam chiar să găsesc mijloace de a mă juca cu ea lansându-mă în acțiuni considerate periculoase ori riscante. Traversarea Atlanticului pe un mic vas cu pânze cu o lungime de zece metri fusese o modalitate excelentă să o înfrunt –cu toate că pe atunci nu îmi dădusem seama de asta. Acum mă aflu pe malul unui ocean de lumină ale cărui limite îmi sunt necunoscute. Îl voi traversa oare? În fața mea strălucește o lumină totală, la fel de inscrutabilă ca și întunericul dens de la începutul tunelului. Imposibil să disting vreo formă, vreo umbră.

Rămân acolo îndelung, în afara timpului, încremenită, neștiind cum să transform ghemul de rezistență din interiorul meu.

Îmi spun că, prin firul dat de Ariadna, aș putea comunica cu acea parte din mine care își continuă munca de „recapitulare", cum sfătuiește Don Juan al lui Castaneda. Este vorba de o activitate ce constă în a revedea mintal toate persoanele

cu care ne-am aflat în contact într-un fel sau altul și de a desface atașamentele care ne țin legați de persoanele respective. Este o practică foarte frecventă la colegiu, dar abia acum înțeleg necesitatea vitală a acestei desprinderi. Este vorba de transformarea atașamentelor, a resentimentelor, a așteptărilor într-o acceptare totală, pe care o numim și iertare. Situația mea de urgență în tunel îmi accelerează participarea la această muncă de acceptare.

Însă trebuie să merg mai departe de atât. Nu pot rămâne blocată astfel în tunel. Fac multe desene în acuarelă încercând să prind cât mai fidel calitățile diverse ale luminii care mă înconjoară. Nu mă pot împiedica să mă gândesc la anumiți pictori impresioniști și la obsesia lor legată de lumină. Vincent Van Gogh a trecut prin acest tunel, fără îndoială! Dar a știut el oare să păstreze în mână firul Ariadnei? Era atât de singur în căutarea sa... s-o fi regăsit sau s-a pierdut?Decid, la rândul meu, să pictez această lumină care îmi provoacă atâta teamă. Dacă împing lumina spre punctul ei total, nu îmi mai rămâne decât o foaie albă de hârtie. Intensitatea totalității se transformă în vid și resimt în interiorul meu această lumină total albă – nu mai este orbitoare, căci vine din însuși centrul ființei mele. Din păcate însă, intensitatea nu i-o pot reda pe hârtie. Singurul semn la care pot apela pentru a-i exprima forța este un punct galben pe o foaie albă. Ce altceva ar fi de înfățișat? Acest punct galben schimbă totul: dă albului măsura lui deplină și mă apropie de el. Mulțumită acestui punct galben, mă întorc acum în tunel și sunt gata să merg mai departe.

Lumina se află tot în fața mea, dar acum îmi dau seama că ea mă pătrundea ca și cum aș fi devenit transparentă, ca și cum aș fi absorbit-o în propria mea substanță. De data aceasta nu mai creez în corpul meu nici limită, nici rezistență la pătrunderea ei. Toate celulele mele vibrează și intră în rezonanță, aproape ca și cum această lumină ar fi sunet. Am reușit, acum sunt gata să pornesc în acest spațiu, să traversez oceanul necunoscut din fața mea.

Imediat ce formulez în gând această acceptare, mă simt transportată peste acest spațiu de lumină, care mă impregnează în întregime. Așa cum intrarea mea în întunericul tunelului a dat naștere imediat unui halou luminos pe care l-am zărit pe tot parcursul înaintării mele, acum încep să văd pereții unui alt tunel, foarte asemănător cu primul. De data aceasta însă, lumina nu mai vine de la capătul tunelului, ci din mine însămi. Pereții noului tunel strălucesc de o lumină galben-portocalie care emană din mine! Sunt o uriașă torță vie! Îmi reiau înaintarea, privind înainte, în depărtare. Tunelul se întinde încă pe o distanță foarte mare, căci nu îi văd capătul. Disting o siluetă profilată în depărtare. Este

indianul călăuză pe care l-am întâlnit în viziunea pe care o voi relata ceva mai târziu, avută în timpul celei de-a doua călătorii la Santa Fe. Îmi face semn că vrea să-mi vorbească.

„Fii binevenită, Maud, în Roata Medicinei. Ai intrat pe la Vest, prin peștera ursului care se retrage toamna, pentru a-și petrece iarna în întuneric, cufundându-se adânc în sine însuși, într-un somn care îl va păstra viu. Tu ți-ai învins frica de întuneric, de umbră, și ai continuat să mergi înainte, fără să știi unde te va duce acest drum. Te-ai dus până în centrul Roții, acolo unde converg toate direcțiile, acolo unde cea de-a cincea direcție, a Mamei-Pământ, și cea de-a șasea direcție, a Cerului-Tată, se întâlnesc cu cele patru direcții ale Nordului, Sudului, Estului și Vestului. În acest punct central, tu ai avut experiența celei de-a șaptea direcții, cea care nu are orientare, care este peste tot și nicăieri. Acum te voi ajuta să creezi noi rădăcini în acest Pământ, unde vei continua să trăiești. Vei putea să împărtășești altora ceea ce ai învățat de la Roată. Voi rămâne lângă tine, pentru a-ți orienta Roata și calea. Acum continuă-ți drumul".

Puternic impresionată de această întâlnire, continui să merg repetându-mi cuvintele rostite de indian, care încă nu prea aveau sens pentru mine. Într-un târziu disting o pată de întuneric la capătul tunelului. Pe măsură ce mă apropii, îmi dau seama că acea pată este de fapt o uriașă gaură neagră, că este capătul tunelului ce se deschide spre un cer imens, luminat de miriade de stele. Contemplu cu admirație această boltă celestă întunecată și vie. Și iată-mă, sunt chiar la capătul tunelului care se termină brusc acolo, deschizându-se spre cerul înstelat. Spectacolul este splendid, dar eu nu vreau să rămân așa, suspendată în spațiu, pentru tot restul vieții! Cu toate că lumina mea personală iluminează spațiul închis al tunelului, ea nu modifică deloc intensitatea întunecată a bolții cosmice. Iată, trebuie din nou să am încredere, să am răbdare. Mai am încă firul călăuzitor și voi desena din nou, îmi voi picta călătoria în această altă realitate. Reprezint pe hârtie spectacolul pe care îl văd în interiorul tunelului și mă simt puțin precum Micul Prinț, absolut singur pe planeta lui, privind Universul care îl înconjoară.

Mă simt absorbită în afara tunelului. Maestrul meu m-a luat de braț și m-a condus în exterior, pentru a privi ieșirea din tunel. Sunt paralizată de spaima de a mă simți plutind astfel în spațiu. „Nu-ți fie teamă", îmi spune el, „și privește intrarea tunelului". Spre surprinderea mea, văd un ou ieșit pe jumătate dintr-un fel de tentacul. Ceea ce eu luasem drept tunel era de fapt un tentacul al caracatiței cosmice, ea mă absorbise până în capul ei și apoi mă condusese înapoi spre Pământ! Și iată-mă acum, privindu-mă pe post de ou gata să fie ouat! Oul este

acum gata să iasă și alunecă încet afară din tentaculul/ trompă care s-a lăsat cu grijă pe Pământ, într-un peisaj de coline blânde. Oul se afundă într-un soi de nisip mișcător. Acolo celulele lui se multiplică și se transformă într-un embrion cuibărit în Pământul nutritiv. Cu un suspin adânc, mă las absorbită în substanța placentară care mi se oferă; știu că mă voi naște din nou, sau mă voi naște pentru prima dată, conștientă de originea mea cosmică, re-creată de mărețul Soare, de unde vin, și de Pământul ce mă poartă acum la sânul lui.

CAPITOLUL 5

LUMEA VISULUI

Suntem ființe multidimensionale, după cum ne explică doctorul Chopra. Eu cred în cele spuse de el din toată inima, cu toate că prefer să experimentez eu însămi asta. Am avut norocul, prin însăși firea mea, să trăiesc în simbioză cu propriul meu *corp al visului** de la vârsta cea mai fragedă –așa cum de fapt o facem cu toții, în mod mai mult sau mai puțin conștient. Am început să-mi notez visele avute de pe la șaisprezece ani. Timp de opt ani, am ținut cu fidelitate și exactitate un jurnal al viselor. Am acordat întotdeauna importanță acelor experiențe și le-am folosit învățăturile în propria-mi viață. Atunci când nu le-am ascultat, încercând să le disec cu ajutorul rațiunii sau astupându-mi ochii și urechile, în calea mea au survenit dificultăți, uneori chiar catastrofe. Acum le respect în totalitate mesajul și îi învăț și pe alții modurile tradiționale de comunicare cu lumea viselor și de utilizare a acestora. Singura diferență este că astăzi știu să-mi folosesc în permanență corpul visului, fără să-l limitez la răstimpul nopții. Psihanaliștii se folosesc și ei de vise, pentru a-i face pe pacienții lor să descopere ceea ce le comunică pe această cale inconștientul. Însă corpul visului și timpul visului pot să capete o dimensiune mai amplă decât cea pe care le-o acordă viziunea analitică.

*Dreamtime**, timpul visului. Este un spațiu interior și, de asemenea, unul exterior, cosmic, aflat în legătură cu tot ceea ce a fost și cu tot ce va fi. Este locul/timp sacru unde toate ființele își restabilesc legătura cu ele însele, precum și cu lumile ce le înconjoară. Este un loc sacru de întâlnire unde se vorbește o limbă universală, cea a imaginilor și a simbolurilor interioare. În această limbă există, fără îndoială, accente diverse, în funcție de diferitele culturi cărora le aparținem. Anumite condiții favorizează deschiderea ferestrelor visului; de exemplu, substanțele chimice psihotrope sau substanțele secretate de propriile noastre glande endocrine.

Călătoriile întreprinse în locuri deosebite pot și ele să provoace apariția neașteptată a unor imagini, surprinzătoare ori neașteptate, care urcă din străfundurile ființei noastre.

DIMENSIUNEA TIMP

În mod normal, funcționăm într-o lume fizică cu trei dimensiuni: înălțimea, lungimea și adâncimea ne dau impresia de volum; acestora adăugăm o a patra dimensiune, cea temporală, pe care o putem proiecta în trecut datorită memoriei noastre, sau în viitor prin crearea de planuri, de proiecte etc. Și totuși, după cum ne-o arată psihologia cuantică, timpul nu există în sine, fiind numai o creație a mentalului nostru. Or, noi avem posibilitatea de a merge dincolo de limitele impuse de acest mental și să călătorim în toate celelalte dimensiuni conținute în *prezentul etern*. Aceasta se numește *timpul visului* și, în noul model al gândirii cuantice, este cea de-a *cincea dimensiune*.

STĂRILE

Corpul visului este instrumentul nostru privilegiat destinat schimbării dimensiunii și mișcării dintr-o lume în alta. Vestea bună este că fiecare dintre noi dispunem de un corp al visului, la fel cum avem un corp fizic. Vestea rea este că știm prea rar cum să ne servim de el.

Există mai multe modalități cu ajutorul cărora putem intra în relație cu propriul nostru corp al visului:

• În timpul somnului, și atunci există mai multe stadii:

- nu mai suntem deloc conștienți de ceea ce se petrece, avem impresia că nu visăm deloc;

- se întâmplă să fim conștienți și să putem evoca uneori amintirea unui vis care ne-a impresionat (în general, ultimul pe care îl avem înainte de a ne trezi);

- începem să știm cum să folosim corpul visului, de exemplu în timpul „viselor lucide" (în timpul cărora suntem conștienți de faptul că visăm și atunci putem să modificăm sau să controlăm visul după voința noastră).

Diferența dintre aceste stadii este importantă, chiar dacă granițele dintre ele sunt mai puțin clar definite decât cele pe care le-am descris mai sus.

• În starea de veghe. Putem să intrăm în contact cu corpul visului și fără să dormim –cel puțin fără să dormim în sensul convențional căci, după anumite

filozofii, în realitate suntem adormiți în permanență –în sensul că nu conștientizăm adevărata noastră natură divină. În timpul stării de veghe obișnuite, putem să acționăm asupra corpului visului într-o manieră mai conștientă. Putem să îl folosim pentru a schimba dimensiunea și a ne mișca în alte realități.

STĂPÂNIREA CORPULUI VISULUI

Pentru a dobândi capacitatea de a ține sub control corpul visului este necesară o adevărată ucenicie. Cărțile lui Castaneda tratează acest subiect. Am citit câteva dintre ele, așa cum o făcea toată lumea prin anii '70. Unele elemente ale lor mi-au oferit puncte de reper, perspective, însă vocabularul lui Castaneda are un sistem de referință care este complicat pentru mine, o trăire despre care aveam să descopăr mai târziu că este de fapt mult mai simplă. Noțiunea de „nagual"[1] este cea care se apropie cel mai mult de ceea ce eu numesc corp al visului. Pe de altă parte, tradiția toltecă[2] a lui Don Juan făcea referință la un spirit excesiv masculin, care îmi este străin și nu intră în rezonanță cu propria mea experiență. Din întâlnirile mele succesive am realizată că există legături, abordări și practici diferite, care utilizează metode diferite pentru a atinge același scop. Agitația provocată de disensiunile dintre diverșii ucenici ai lui Don Juan, în special dintre ucenice, nu au făcut decât să-mi confirme justețea dorinței mele de a învăța pe alte căi, deseori mai mascate, mai tăcute și discrete.

EXERSAREA OCHIULUI ȘAMANULUI

Lumea visului există în starea de veghe ca și în starea de somn. Eruperea ei creează un șoc și pune întrebări. Cultura noastră occidentală nu ne predispune deloc la întâlniri cu această lume. Atunci când intrăm în contact cu acest tip de percepție și de cunoaștere, avem tendința să-l refuzăm și să-l punem la îndoială. Asta e bine. Dacă am accepta toate mesajele ce aglomerează lumea astrală am deveni literalmente nebuni. Iată ce îl deosebește pe șaman de un dezechilibrat mintal. Unul știe ce face și știe ce poate face, în vreme ce celălalt se lasă absorbit de o lume în care nu posedă nici un reper pentru a se orienta și nu mai știe să facă diferența între lumea visului și cea fizică.

---

[1] în epoca pre-hispanică, în culturile toltecă și aztecă se atribuia zeilor, printre altele, puterea de a lua forma unui animal numit nagual, cu ajutorul căruia aceștia comunicau cu oamenii. (n. tr.)

[2] predecesori ai aztecilor, națiune militaristă a cărei capitală se situa în apropiere de Mexico.

La ora actuală dispunem de un instrument foarte interesant pentru a putea înțelege diferitele niveluri ale realității: vreau să mă refer la imagini în trei dimensiuni, numite și imagini stereoscopice. Reacția noastră față de aceste imagini spune multe despre atitudinea pe care o adoptăm în raport de lumea visului.

În primul caz, stăm cu nasul lipit de hârtie și nu mai vedem nici măcar imaginea haotică în ansamblul ei. Problema sensului ascuns al acesteia nici nu se poate pune măcar. Nu facem decât să vedem punctul verde sau pe cel albastru din fața ochilor. Traducere: nu luăm în considerare elementele vieții noastre care ridică probleme sau pot deveni obsesii, decât unul câte unul: cum să-mi găsesc o slujbă? ce să fac cu copilul meu care nu învață la școală? cum să mă las de fumat sau de băut?... ca un șir de dinți care ne-ar invada întreg câmpul conștientului și ne-ar împiedica să vedem orice altceva. În acest caz ne aflăm la nivelul conștiinței prime, care ia evident o turnură obsesională.

În cazul al doilea, avem ceva mai multă reacție. Vedem ansamblul, înțelegem că punctele verzi, roșii sau albastre fac parte dintr-un tot, dar, atunci când încercăm să citim ansamblul, să dăm sens acestei juxtapuneri de informații, nu reușim deloc. În haosul lumii, *homo sapiens* are nevoie de sens. Cum să organizezi această năvală de informații dezordonate? Cum să te raportezi la această imagine haotică, ce nu vrea să spună nimic? Nimic mai angoasant pentru ființa umană, al cărei neocortex caută fără încetare să încerce să înțeleagă ceea ce însuși creierul ei acceptă fără a pune întrebări. Depresia, anxietatea își au rădăcinile în acest teren steril al sensului. Asta înseamnă că *corpul visului* n-a știut încă să-și găsească releul pentru a transmite subiectul respectiv într-o altă dimensiune.

Al treilea caz este cel al viziunii holografice și stereoscopice. Observatorul plutește efectiv deasupra imaginii, în profunzimi nebănuite, în care descoperă pe neașteptate o scenă care are nu numai sens, ci și relief, în așa măsură încât își schimbă aspectul la o mișcare a capului. Ne-am putea adânci în profunzimile ei! Dacă am ajunge să vedem astfel, chiar și numai o singură dată, raporturile noastre cu lumea ar fi imperceptibil modificate. Ne-am dat seama că există, sub platitudinea aparențelor, alte lumi și alte dimensiuni.

Al patrulea caz este mai rar, însă el există totuși: observatorul vede într-o zi o imagine holografică și rămâne hipnotizat de ea. Este atât de fascinat de această lume, aparent mai bogată decât realitatea obișnuită, încât nu mai vrea să revină de unde a plecat –prizonier al unei forțe cu atât mai puternice cu cât corespunde unor experiențe interioare pe care nu știe cum să le trateze altfel.

Riscul pe care îl comportă acest al patrulea caz trebuie să ne determine să conștientizăm necesitatea vitală de a fi mai întâi bine înrădăcinați, solid legați de Pământ și în relație cu toate ființele care ne înconjoară. Culturile tradiționale posedau o luciditate evidentă față de această înrădăcinare necesară. Din acest unghi, s-ar putea concepe schizofrenia ca pe o închidere a subiectului într-o realitate „holografică" nu doar vizuală, ci atingându-i toate simțurile (ceea ce ar explica existența vocilor și a simptomelor fizice mai uimitoare, pe care medicina occidentală le numește „halucinații" pentru că nu are alt termen la îndemână). Dorința de a lua droguri care alterează funcțiile mintale obișnuite este o modalitate de a forța intrarea în alte dimensiuni –*forcing* cu atât mai frecvent cu cât cultura noastră nu ne-a învățat să călătorim în aceste dimensiuni într-o manieră sănătoasă și naturală. Nu am fost învățați să ne dezvoltăm atenția secundă.

Al cincilea caz descrie ceea ce eu aș numi „șamanul modern". Diferența esențială dintre el și schizofren este motivația sa și faptul de a se afla în cunoștință de cauză. Șamanul este conștient de pericolele care îl pândesc și își ia precauțiile necesare. Am putea evoca aici povestea lui Ulysse, când a trecut pe lângă stâncile sirenelor despre al căror cântec se știa că dusese la pieire numeroși marinari. Eroul le sfidează vraja, însă vrea totuși să trăiască experiența și atunci cere să fie legat de catargul vasului.

Căutarea personală întreprinsă de șaman, lecturile sale, cunoașterea interioară l-au făcut să înțeleagă că realitatea este alcătuită din juxtapunerea mai multor lumi interdependente. El are facultatea, înnăscută sau dobândită, de a vedea dincolo de aparențe, mai departe de haosul perceput inițial. El percepe nu doar imaginile tridimensionale în manieră holografică, ci și totalitatea lumii care înconjoară holograma. Dacă privește o piatră, el îi vede structura moleculară și, dincolo de această realitate încă de factură fizică, simte energia care determină acea structură. Este ceea ce șamanii numesc „spiritul" pietrei. Câmpul de energie astfel perceput este în realitate cel care a creat acest mineral și care precede materializarea. O asemenea modalitate de gândire revine la însăși sursa creației.

Motivația este un alt punct de ancorare important. Șamanul din societățile tradiționale, ca de altfel și șamanul din societățile moderne, acceptă să iasă în întâmpinarea spiritelor pentru bunăstarea celor din jurul lui. Nu este vorba de a explora, pur și simplu, alte dimensiuni, ci de a se îndrepta într-acolo într-o manieră operațională, din dorința de a înțelege, de a se îngriji de binele tuturor și de a-l prevedea.

Ne aflăm în prezent pe malul falezei de unde Don Juan își făcea ucenicii să „sară". Avem, fără îndoială, încă multe de învățat înainte de a ști să folosim deplin aceste alte realități – și în primul rând să ne asigurăm o ancorare solidă în Pământ și în propria realitate fizică. Să ne amintim de înțelepciunea călugărului oriental, care spune: „Taie-ți lemnul și cară-ți apa!" Cu picioarele bine înfipte în Pământ, vom putea să folosim în întregime acest corp al visului pe care viziunea tridimensională ne face să-l întrevedem.

Pentru asta este atât de important să știm a trăi în prezent, în înrădăcinarea momentului, în respirația naturii, în ascultarea ciclului evolutiv al plantelor, în bătaia de inimă a Pământului. Acest ritm ne va duce fără eroare la Mama-Pământ de fiecare dată când vom reveni din călătoria noastră în alte lumi.

ATENȚIA PRIMĂ ȘI ATENȚIA SECUNDĂ

Don Juan face o distincție clară între *atenția primă* și cea *secundă*. Prima este cea de care avem nevoie în timpul activităților noastre cotidiene, pentru a duce la bun sfârșit fără probleme proiectele pe care ni le fixăm: să observăm ce lipsește în frigider înainte de a alcătui lista de cumpărături săptămânale, să asigurăm curățenia locuinței, să supraveghem contul din bancă etc. Această atenție se poate extinde într-un mod mai subtil, nu numai asupra lucrurilor și a activităților concrete, ci și asupra persoanelor: să știm cum să fim atenți la cuvintele, stările de spirit, atitudinile și comportamentul altuia. Vigilență capitală pentru terapeutul care va putea atunci – dar numai atunci – să-și pună în acțiune atenția *secundă*.

În rubrica „atenție secundă" se pot înscrie toate soiurile de senzații provenite din corp. Niște minisenzații, le-aș numi eu, pe care nu le remarcăm în mod obișnuit. Este uimitor de observat în ce măsură majoritatea oamenilor sunt rupți de propriile senzații corporale globale. Prin aceasta înțeleg senzația generală de a-și locui propriul corp și de a-i simți existența, fără ca, precizez insistent asta, o durere sau o suferință să atragă atenția asupra lui. Cele spuse sunt în mod deosebit adevărate în cazul bărbaților. Femeile sunt puse periodic în situația de a-și percepe corpul, atunci când sunt „în timpul lunilor" [1]. Pe când bărbații sunt constrânși să se dedice unor practici corporale sau sportive, uneori extreme, pentru a-și simți corpul trăind.

Dacă atenția secundă se dezvoltă, este posibil să aducă cu ea și sporirea unei sensibilități rafinate față de semnalele transmise de corp, fie ele cât de mărunte.

[1] Termen indian care semnifică menstruația. (n. a.)

Practica și experiența permit interpretarea lor: o senzație de uscăciune a gâtului poate fi preludiul unei boli a gâtului. Dar această uscăciune a gâtului poate să nu existe atunci când mă aflu la birou sau în prezența unei persoane speciale. Ce vrea să însemne asta? Că trebuie să îmi pun în funcțiune atenția secundă, stare interioară foarte legată de activitățile de asociere și de gândire paralelă din emisfera cerebrală dreaptă.

Mergând mai departe, s-ar putea spune că evenimentele neobișnuite, „întâmplările" extraordinare numite de Jung „sincronicități", actele ratate, lapsusurile ne sunt date în scopul dezvoltării acestei atenții secunde.

Șamanul notează cu grijă toate aceste elemente. El va ști să-i asculte pe cei ce vor veni la el, nu numai cu atenția primă, ci și cu cea secundă, care îl va determina să acorde mare interes amănuntelor din gesturi, din ritmul respirației, din poziția corporală sau din tonul vocii. Aceste detalii vor rezona în profunzimea lui și îi vor vorbi. Cât despre solicitant, să te știi ascultat la un asemenea nivel este deosebit de reconfortant: acesta știe că există o altă persoană care se plimbă, alături de el, în propria sa lume a visului.

Într-o zi, am plecat cu bunica mea în lumea visului, care ne-a rezervat o surpriză de proporții. Bunica mea din partea tatălui este, de multă vreme, aproape surdă. I-a trebuit mult timp până să-și recunoască infirmitatea și să-și cumpere un aparat auditiv. De fapt, eu am crezut întotdeauna că există o mulțime de lucruri pe care ar prefera să nu le audă. După ce a împlinit optzeci și cinci de ani, considerând că și-a trăit traiul, a decis să sfârșească cu toate. Această femeie, altă dată atât de activă, nu mai putea nici să citească, nici să scrie, nici să coasă, nici să îndeplinească cea mai măruntă activitate casnică. O asistentă trebuia să se ocupe de ea în permanență.

Am trecut o zi pe la Paris ca să o văd, simțind că nu mai avea prea mult timp înaintea ei. Când m-a văzut intrând în camera unde se găsea, instalată confortabil într-un fotoliu din apropierea ferestrei, mi-a făcut un semn mic cu mâna pentru a-mi sugera să mă apropii; tot corpul ei era numai noduri, asemeni unui pin maritim. În tinerețe îi lipsise teribil afecțiunea și se arătase întotdeauna dură, față de ceilalți dar mai ales față de ea însăși. Eu fusesem singura ei nepoată și îmi dăruise nespus de multă afecțiune, așa cum știu să o facă bunicii care au ratat relația cu proprii lor copii...

Cu degetul încovoiat precum celui al vrăjitoarei lui Walt Disney, m-a chemat lângă ea.

– Tu crezi într-adevăr că există Dumnezeu? m-a întrebat ea înainte să am răgazul să o îmbrățișez.

Când te afli atât de aproape de capătul vieții, nu mai pui preț pe regulile impuse de buna-cuviință. Îi citeam în ochi intensitatea întrebării.

– Da, i-am răspuns.

Simțeam că trebuie să îi vorbesc cu simplitate, să nu intru în considerații lingvistice și metafizice legate de ceea ce putea să însemne cuvântul Dumnezeu. Nu-l înveți stilul fluture pe un naufragiat gata să se arunce în apă.

– Ce crezi că există dincolo?

Am început să simt teroarea care sălășluia în interiorul ei și care îi contractase pe încetul corpul, de-a lungul anilor. Iată, acum, ultima tresărire a ateului: dar dacă există totuși ceva, în ciuda a tot și a toate...? Cum se considera, pe bună dreptate, atee, nimeni nu mai vorbise în prezența ei, de foarte mult timp, despre „dincolo". Și mă așteptase pe mine pentru a vorbi despre ceea ce o apasă. Vroia să afle de la mine marele secret care o apăsa cu un sentiment de culpabilitate pe care nu reușise să-l învingă și care o menținea în viață, făcând-o în același timp să îl deteste.

Am început să îi împărtășesc, pe cât mă pricepeam mai bine, ceea ce înțelegeam eu prin iertare de sine, i-am vorbit despre iubirea necondiționată, despre încrederea în milă și înțelegere. Schimbul era intens. Nu puteam să-mi desprind nici măcar o secundă atenția de la fața ei, de la expresia ei de așteptare. O simțeam pendulând între dorința de a se desprinde –de a-și îngădui să creadă necondiționat, ca un copil! –și teama de a întâlni un judecător sever și implacabil. Nu mai știa dacă ar fi fost mai bine să se fi înșelat întreaga viață, sau credințele ei să se dovedească justificate, cu riscul de a nu găsi dincolo decât vidul. Greu de plecat cu o asemenea dilemă! Eu nu puteam decât să-i ofer certitudinea și dragostea mea, care fuseseră prezente pe tot parcursul discuției noastre.

A devenit brusc somnolentă și mi-a urat bună seara. Am lăsat-o singură.

Mă aflam încă sub impresia puternică a intensității conversației noastre, când mi-am dat seama că întreaga scenă avusese o calitate stranie, neobișnuită, pe care nu știam să o explic. Am revenit la starea mea obișnuită de conștiință și am realizat brusc că, nu numai că bunica nu îmi ceruse să-mi repet spusele, așa cum avea obiceiul să o facă, dar că toată discuția se purtase pe un ton foarte scăzut în loc să fi trebuit să strig: auzise tot ce vroia să audă! Și eu, care o credeam complet tare de urechi! (Eram obișnuită să aud oamenii strigând atunci când i se adresau, pentru a se face înțeleși...)

Miracolele sunt la fel de simple precum cel pe care tocmai l-am relatat, atunci când știi să le vezi. Bunica mea își recăpătase auzul pentru că avea intenția absolută de a asculta ce i se spune. Mai mult, a știut cum să urce la bordul corpului ei al visului și astfel am format amândouă, prin dorința noastră de a comunica, prin iubirea care ne lega, un câmp de energie în care relația trecea dincolo de șubrezenia corpului fizic. Vocea mea îi oferise cuvintele pe care le aștepta, dar mai ales îi oferise vibrațiile corespondente: atenția mea fusese totală, iar intenția clară –să îi dau încredere în iubire în timp ce mă aflam eu însămi încărcată cu această energie. Poate că pentru prima oară în viața ei, fusese în sfârșit pregătită să primească atenție și afecțiune –și deci să audă exprimarea lor verbală. Avusese încredere într-o ființă și, spre norocul meu, eu fusesem aceea; de aceea s-a deschis. Acum era pregătită. Eu am revenit în Statele Unite și ea s-a stins o săptămână mai târziu.

ASIGURAREA ATENȚIEI PRIME

Corpul visului acționează cu ajutorul atenției secunde. Dar, pentru a te simți în largul tău în această atenție secundă, ai nevoie să fii asigurat, să te afli în siguranță prin conștiința atenției prime. Aceasta este conștiința noastră în lumea fizică cu trei dimensiuni. Atenția primă se raportează la singura dimensiune temporală pe care o cunoaște: timpul liniar. Ea are deci nevoie să știe că va continua să trăiască, să existe, în vreme ce corpul visului evadează pentru a se alătura celei de-a cincea dimensiuni, care este cu totul străină vigilenței noastre obișnuite. Este important să conferim acestei vigilențe o sarcină, un proiect care s-o ocupe –așa cum dai un os unui câine –în timp ce corpul visului va prelua conducerea. Proiectul trebuie să implice un termen scurt, în viitorul imediat.

Pe când eram copil, luasem obiceiul ca, înainte de a adormi, să mă gândesc la lucrurile pe care le aveam de făcut a doua zi, la temele pe care urma să le scriu sau, pur și simplu, la hainele pe care urma să le îmbrac. Acest mic ritual –pe care nu l-am înțeles decât mult mai târziu, atunci când am început să constat ce se întâmpla dacă nu mă gândeam deloc la toate astea –permitea crearea unei legături, a unui pod spre viitorul meu și dădea atenției prime certitudinea că va supraviețui la tot ce s-ar fi putut întâmpla între timp la nivelul unei alte conștiințe.

Aș vrea să mai povestesc despre o greșeală pe care am făcut-o și care a avut consecințe mai degrabă nefaste pentru propriul meu corp al visului. În decursul uceniciei, nu înțelegeam încă foarte bine toate aceste rafinamente legate de

conștiința timpului. Consideram că este crucial să rămân în prezent și aveam grijă să nu mă proiectez în viitor, în scopul de a rămâne perfect axată pe eternitatea clipei. Greșeală! Nu îmi dădeam seama de felul în care subconștientul meu se atașase de continuitatea temporală. Atunci a început să creeze panică, obișnuit cum era cu o conștiință lineară, pe care o acceptasem mereu în mod implicit; și iată că acum doream să-i demonstrez că puteam trăi în eternitatea prezentului! Angoasa lui, pe care la început n-am vrut să o iau în serios, a dat naștere unui soi de ecran între conștiința mea din starea de veghe și corpul visului. Rezultatul? Pentru o lungă perioadă de timp n-am mai reușit să-mi amintesc visele avute, cu toate că vreme de peste nouă ani ținusem cu mare grijă un jurnal extrem de fertil al viselor. Atunci mi-am dat seama că este important să oferim subconștientului asigurarea că va continua să trăiască în viitor, indiferent de aventurile prin care poate să treacă corpul visului.

ÎNVĂȚĂTURILE UNUI VIS LUCID

După ce am reușit să regăsesc conștiința viselor mele, am avut următorul vis lucid.

Sunt propulsată cu o viteză destul de mare spre o intersecție cu patru căi și o lumină verde așezată în centru mă asigură că am cale liberă. Conștientizez un moment de contractare, care poate fi semnul precursor al fricii și care mă face să vreau să încetinesc: nu am încredere deplină în acea lumină verde și aș vrea să verific dacă pot într-adevăr să trec. Apoi îmi dau seama că elanul meu este atât de mare, încât nu am altă alegere decât să trec prin intersecție. Faptul că sunt confruntată în acest mod cu potențialul pericol implicat de viteza mare are un efect ilariant și exaltant: mă simt desprinsă de nevoia de a-mi controla viața și mediul înconjurător. În cele din urmă, decid să am încredere în lumina verde din fața mea. Imediat ce iau această hotărâre, din partea dreaptă își face apariția o mașină în plină viteză, a cărei traiectorie îmi arată limpede că voi fi zdrobită. Atunci înțeleg, fără să știu cum, că pot schimba cursul destinului și îmi întind brațul drept cu intenția deliberată și foarte clară de a opri vehiculul. Știu că mentalul meu va fi mai puternic decât elanul mașinii și, într-adevăr, iat-o oprită la câțiva centimetri de mâna mea. Am sentimentul unei intense jubilații interioare.

Câteva comentarii pe marginea acestui vis:

Verdele este o culoare pe care am început s-o port într-o zi, cu toate că înainte nu îmi plăcuse deloc; este culoarea celei de-a patra chakre, cea a deschiderii inimii, fără de care nu poate să aibă loc nici o vindecare veritabilă. Mi se deschidea, în sfârșit!, calea inimii, iar simbolul semnului intersecției mi-o arăta din plin. Mulțumită faptului că am pornit să o traversez, am putut găsi resursele necesare ca să opresc mașina. Inima și mentalul se uniseră pentru a da naștere unei energii pe care n-o cunoscusem până atunci. Mă apropiasem de expresia indiană atât de uzitată: „A vorbit cu capul și cu inima". Începusem deci și eu să intru în rezonanță cu intenția *maestrului meu al visului,* de a mă învăța iubirea și puterea: simțisem în același timp, și legate într-un mod intrinsec, iubirea și puterea.

Motivul pentru care descriu acest vis anume, puțin exotic, este următorul: întâlnesc foarte des persoane decepționate de a nu fi primit mesaje de la un animal de forță, de la un nor sau de la un mare șef de trib indian. Ele judecă –absolut greșit, de altfel –calitatea unui vis în funcție de prezența ori absența unor anumite elemente pe care le consideră valoroase și se arată condescendente față de conținuturi catalogate de ei drept prozaice. Nu trebuie să uităm că noi avem astăzi un mediu înconjurător total diferit de cel al oamenilor care trăiau în sânul naturii. Lumea tehnică ne modelează viața interioară. În concluzie, este important să simțim mesajul dincolo de forma sub care ne este înfățișat, fără să o judecăm pe aceasta din urmă.

La momentul când am avut visul, acumulasem deja mii de kilometri parcurși la volanul unei mașini, iar simbolurile acestuia reflectau, pur și simplu, viața mea cotidiană. Nu întâlnisem un ghid sau un animal, ci un banal semafor; nu oprisem un bizon, ci o mașină de serie. Dar impactul asupra mea fusese oare mai slab din acest motiv? Conținutul visului își pierduse astfel valoarea șamanică?

În orice caz, visele lucide constituie un spațiu privilegiat pentru vindecare și transformare. Impresia unei schimbări interioare este însoțită de un nou nivel al conștiinței. Vindecarea restaurează în corpul energetic *țesutul* care îl alcătuiește și un nou element al înțelegerii se adaugă psihicului nostru. Corpul emoțional este din nou armonizat. Se instalează un sentiment de bucurie și de pace.

GHIDUL VISULUI

Am dat deci din nou corpului visului posibilitatea de a se mișca, de a crea și de a veni „să dea raportul" conștiinței care fusese asigurată că existența ei nu va fi tulburată de bizarerii și de călătoriile stranii ale omologului ei de vis. Din

acest motiv este bine să ai un ghid atunci când începi să dorești a călători cu ajutorul corpului visului în afara perioadelor nocturne de somn. Ghidul oferă siguranță conștiinței sub toate aspectele practice și materiale, pune la dispoziție cadrul, spațiul în care va avea loc experiența. Este important să cunoaștem limitele lumii în care corpul visului își va face prima călătorie; e ca și cum s-ar limita la golf sau la port perimetrul de navigație al unui debutant. Deplasarea între două puncte dinainte fixate îi va permite să dobândească experiența necesară pentru a se simți destul de în largul lui ca să iasă din port și să ajungă la micuța insulă care se profilează în fața lui, cu perspectiva ceva mai îndepărtată de a fi capabil să întreprindă traversări mai lungi, de unul singur.

ÎNVĂȚAREA PRIN VIS

Aș vrea să evoc aici învățăturile ce pot fi primite în timpul visului de la un maestru, de la un șaman. Dacă în zilele noastre există învățământ la distanță, în realitate el nu datează de ieri, ci a existat cu mult înainte de apariția poștei sau a computerelor. Cum? În timpul visului.

Este a doua mea ședere la Santa Fe. Am asimilat din plin descoperirile făcute în prima mea ședere aici, care mi-a dat dorința de a reveni, căci simt că în acest loc magic mi se oferă niște informații și o descoperire importantă. O prietenă a mea pe care o cunosc din Saint Barthélemy, unde locuiesc încă, închiriază casa unei fotografe și mă găzduiește în biroul ei pentru câteva zile. Este vară, perioadă cu activitate turistică foarte intensă și eu sunt încântată că nu a trebuit să caut cine știe cât o cameră de hotel imposibil de găsit.

Sunt obosită, după ce am parcurs centrul orașului în toate sensurile, și mă culc cu senzația plăcută a epuizării fizice. E o perioadă în care visez mult. Mi-am pus alături caietul în care notez visele, ca în fiecare seară. Faptul de a le nota îmi ajută să le definesc, să le fac mai reale; pot astfel să le recitesc, să meditez asupra imaginilor care au, de obicei, tendința înșelătoare de a se risipi. (Mai târziu voi observa că, dacă nu iau note imediat după o ședință cu ucenicii mei în lumea visului, uit în totalitate sesiunea). Adorm repede.

E trecut de miezul nopții, probabil în jur de ora 3. Am impresia că mă trezesc, căci mă simt deranjată în mijlocul unui vis. Din fundul camerei pare să se apropie cineva. Se apropie cu mișcări încete. Nu îi disting trăsăturile. Mă adresez acelei persoane spunându-i că mă deranjează, că tocmai visam ceva și că ar fi mai bine

să plece. Reproșurile mele o lasă total insensibilă și continuă să înainteze cu încetineală. Vine atât de aproape de mine, încât nu am efectiv altă alegere decât să-mi îndrept atenția asupra ei. Părăsesc deci visul pe care îl aveam, ca și cum aș fi închis televizorul atunci când cineva ar fi încercat să se introducă în spațiul meu. Nu sunt deloc încântată de întrerupere și nu mă arăt prea binevoitoare. Acum îi disting perfect chipul. Este un indian, cu fața bronzată și puternic ridată și pielea mai degrabă uleioasă. Fruntea îi este încinsă cu o bentiță legată într-o parte, cum poartă de obicei indienii apași sau pueblo la ceremonii. S-a așezat, așa că nu-i văd decât bustul și capul. Este calm, liniștit. Simt emanând de la el o energie considerabilă. Cred că niciodată în viața mea nu am resimțit cu atâta intensitate prezența unei ființe. Știu că acum visez, însă realitatea indianului depășește în totalitate impresia obișnuită de vis. Simt că ceea ce se petrece cu mine este o viziune de felul celor despre care se vorbește în poveștile vechi. O asemenea viziune poate schimba o întreagă viață și așa avea să se întâmple și cu cea de acum.

Aflasem deja că este posibil întotdeauna să pui întrebări viziunilor, așa că îl întreb pe indian ce caută în mijlocul visului meu. Agasarea mea pare să se fi calmat și nu prea știu ce atitudine să adopt. Nu reușeam să înțeleg ce se petrece.

– Ce cauți aici?

– Am venit să te învăț două lucruri: puterea și iubirea.*

Sunt complet stupefiată. Ca și cum m-aș fi așteptat la așa ceva! Puterea, de acord, asta mă interesează, mă aflu încă în căutarea puterii personale pe care o doresc cu ardoare, cu o dorință foarte masculină. Dar iubirea... oare am auzit bine? Nu o cunosc decât sub aspect fie erotic, fie romantic, fie de slăbiciune, fie teribil de religios... dar nu sunt foarte sigură că aș mai vrea să învăț ceva în plus la acest capitol. Aceste două sentimente juxtapuse, de putere și de iubire, îmi par diametral opuse. Din păcate nu am vreme să disec ideea. Fața indianului începe să se îndepărteze. După câteva clipe imaginea lui se risipește complet, cu toate că eu continui să simt vibrația extraordinară a prezenței lui.

Încep să vibrez, ca și cum aș fi fost conectată la un curent cu voltaj mult mai înalt decât cel al mea. Mă simt foarte excitată, gata să alerg la un maraton sau să dansez. Nu reușesc să readorm decât la ivirea zorilor. Singura comparație cu o energie de tip asemănător care îmi vine în minte este excitația pe care am trăit-o în orele imediat următoare nașterii copiilor mei.

Bineînțeles, am notat în jurnalul meu această viziune a cărei natură era atât de diferită de toate visele avute în trecut. Vreme de zile întregi am simțit prezența

indianului. Aveam aproape impresia că sunt urmărită, însoțită de o prezență invizibilă. La sfârșitul toamnei și după operația despre care voi vorbi ceva mai târziu, m-am instalat definitiv la Santa Fe. M-am instalat într-o casă situată pe colinele de la capătul Canyon Road, ale cărei facilități precare erau compensate din plin de vitraliile de mari dimensiuni ce adunau căldura soarelui. În spate, colinele acoperite de pini și ienuperi duceau până la Parcul Național. În timpul plimbărilor mele întâlneam deseori *jackrabbits,* un soi de iepure cu urechi imense, cum au animalele din țările cu climat deșertic. Noaptea auzeam urletele coioților care veneau să dea târcoale în jurul casei. Aici e mai bine să-ți ții pisica în casă, altfel ar putea fi atacată de coioți sau de șoimi.

Am început să visez într-un mod cu totul diferit, căzând într-un somn foarte profund și trezindu-mă dimineața fără vreo amintire anume, însă cu impresia că făcusem noi descoperiri în interiorul meu.

Într-o zi am fost la o vânzare de vechituri, unde oamenii scot la vânzare, în grădina lor, toate obiectele de care nu mai au nevoie, fie pentru că se mută, fie că vor să scape de ele. În asemenea ocazii se poate găsi aparatură în stare foarte bună, mobilă, accesorii diverse. În primii ani m-am echipat mai mult prin acest mod puțin costisitor (de altfel, cred că acest obicei s-a răspândit astăzi și în Franța). Prețurile sunt foarte accesibile și, în primul rând, aceasta a fost calea prin care am descoperit colțișoare nebănuite în Santa Fe și modul de viață american. Femeia care organiza vânzarea era o artistă și vindea, la un preț derizoriu, bucăți de piele, pene și mărgele de sticlă. Am cumpărat tot ce expusese, fără vreun scop precis, atrasă doar de frumusețea acestor obiecte naturale.

În cursul săptămânilor care au urmat, am început să confecționez *power shields*, scuturi de putere, fără să posed informații despre acest subiect venite din exterior. Nici măcar nu știam bine ce fac, însă era ceva mai puternic decât mine; nu puteam să mă împiedic să nu fac cercuri din lemn de salcie pe care întindeam piei de ied pe care pictam înainte simboluri variate. Lipeam apoi de ele obiecte diverse, pe care le găseam în plimbările făcute în timpul zilei. Abia cu mult mai târziu aveam să aflu că ceea ce confecționam eu este un scut de putere, după o tradiție indiană despre care nu auzisem niciodată vorbindu-se.

CORPUL –CRISTAL

În noaptea asta luna, aproape plină, luminează colinele egal arcuite. Lumina ei pătrunde în camera-studio de la primul etaj. Adorm cu greu. Pornesc în lumea

visului. Mă văd pe marginea unei mesa, *faleză de tuf de culoare roșie, așa cum există în această regiune și în Arizona. Soarele stă să apună și întregul peisaj din jurul meu capătă o culoare portocalie. Privesc canionul, care coboară în trepte. La dreapta, umbra mea se alungește pe solul nisipos. Simt o prezență în stânga. Este indianul care mi-a apărut în vis cu câteva luni în urmă. Stă în picioare, învăluit într-o cuvertură multicoloră și ține în mână un cristal de vreo douăzeci de centimetri. Razele soarelui trec prin bucata de rocă și se descompun în culorile curcubeului, proiectându-se apoi pe umbra mea. Am impresia că culorile mă ating la modul fizic, concret.*

– Te-am învățat arta scuturilor, îmi spune indianul cu glas blând. Ți-ai confecționat scuturile de putere; unii oameni vor fi geloși din pricina asta sau nu vor înțelege ce faci. Să nu îți pese de criticile lor. Folosește puterea scuturilor tale. Te voi învăța și arta cristalurilor, pe care o vei purta în tine. Nu vei mai avea nevoie să folosești pietre, fiindcă vei învăța să devii tu însăți cristal și să dirijezi mănunchiul celor șapte culori. De acolo îți vei primi numele.

Percep în corpul meu de vis impactul culorilor, ca și cum în inima mea s-ar fi deschis în evantai un curcubeu. O nouă armonie se naște în interiorul meu.

Umbrele din canion capătă reflexe violete, contrastând puternic cu portocaliul pereților de piatră. Peisajul se întinde pe sute de kilometri, fără prezența vreunei locuințe. Absorb frumusețea prin fiecare por al pielii. Soarele trece dincolo de linia depărtată a munților; noaptea coboară brusc și mă trezesc în clarul de lună.

Voi păstra în mine acest vis pentru totdeauna. A fost cu totul diferit de istorioarele bizare sau anecdotice ale viselor obișnuite și a marcat în mod profund ființa care sunt. Într-adevăr, de ce să fii altceva decât un cristal viu, purtător al tuturor posibilităților, al tuturor căilor de comunicare? Am învățat mai târziu să mă conectez astfel la diversele lungimi de undă ale persoanelor pe care le întâlneam.

Apoi am devenit conștientă de faptul că anumite culori îmi conveneau mai mult decât altele. Îmi amintesc de o perioadă când aveam nevoie uneori de un sfert de oră dimineața pentru a hotărî culoarea îmbrăcămintei pe care doream s-o port, în funcție de dispoziția în care mă aflam sau de activitățile pe care urma să le desfășor. Într-o zi mi s-a întâmplat să mă întorc acasă pentru a mă schimba, căci verdele pantalonilor mei scurți era prea țipător și mă perturba. Mai târziu mi-am dat seama că atracția simțită față de anumite culori pe care le purtam sau de care mă înconjuram se modifica pe măsura evoluției mele personale. Dădeam curs acestei atracții fără să încerc a înțelege, dar mai ales fără să o judec sau să

o evaluez. Doream numai să învăț și să experimentez prin energia ce o emanau aceste culori, fără să citesc teorii ori povești pe tema asta. Nu făceam decât să aplic ceea ce Maestrul meu de Vis mă învăța în timpul nopții.

RESPECTUL FAȚĂ DE VISE

O altă învățătură căpătată în acest domeniu a fost aceea de a avea încredere în visele mele și de a accepta cu mult respect imaginile sau viziunile primite astfel. Cu cât adoptăm mai mult această atitudine, cu atât mesajele vor deveni mai frecvente și mai profunde. Atunci când vorbesc în timpul seminarelor mele despre experiențele avute, unii participanți relatează experiențe similare, pe care până atunci nu avuseseră îndrăzneala să le împărtășească altcuiva. Simt ușurarea depozitarilor acestor experiențe cărora nu știuseră, până atunci, să le dea un sens. Astfel de deschideri se pot produce pe neașteptate, din pură întâmplare. Ele sunt stările de grație, trezirea. Am văzut oameni foarte tulburați în urma viziunilor sau a imaginilor interioare, pe care nu știau să le pună în acord cu condiționalitatea trecutului lor.

După cum spune Fritjof Capra: „În practica psihiatrică actuală, mulți oameni sunt trecuți în categoria psihoticilor nu pe baza comportamentului lor, ci în primul rând pe baza conținutul experiențelor avute. Aceste experiențe sunt de natură transpersonală și se află în contradicție flagrantă cu simțul comun și cu punctul occidental de vedere asupra lumii [...] Noua definiție a ce este normal și ce este patologic nu se bazează pe conținutul și natura experienței, ci mai degrabă pe maniera în care o înțelege acela care o trăiește și în care integrează în viața sa asemenea experiențe neobișnuite. Integrarea armonioasă a experiențelor este crucială pentru sănătatea mintală, iar susținerea și ajutorul bazate pe înțelegerea totalității spectrului conștiinței umane sunt de o importanță capitală în tratarea numeroaselor forme pe care le iau maladiile mintale".

Cultura noastră nu acordă spațiu suficient lumii visului în realitatea cotidiană. Și totuși, este ceva vital, natural și necesar.

De asemenea, hrănim credința eronată că, în acest domeniu, un singur demers de tip analitic ne-ar putea oferi cheile de acces spre vis. Există alte cadre de referință care permit o dezvoltare personală inspirată de lumea onirică, în principal orice ucenicie legată de corpul visului, despre care analiza nu spune nimic. Nu este vorba doar de aflarea unor modalități de ajustare a eului, ci de a oferi persoanei în cauză mijloace pentru a folosi cât mai bine cu putință potențialul de cunoaștere și

de informații pe care visele ni-l pun la dispoziție. Sper că istorisirile mele arată limpede că se poate trăi cu propriul corp al visului într-o manieră sănătoasă și intensă, fiind în același timp psihoterapeut, scriitor, femeie, mamă bine ancorată în viață. Aș spune chiar că tocmai pentru că dețin această complicitate blândă și, în același timp, plină de provocări cu propriul meu corp al visului, îmi păstrez sănătatea fizică, emoțională și mintală în lumea fizică obișnuită, care se află atât de departe de armonie. Faptul de a fi propriul meu șaman mă face să trăiesc mai bine realitatea cotidiană.

OMUL CARE ÎȘI URMEAZĂ VIZIUNEA

Aș vrea să citez aici exemplul unui om pe care l-am admirat întotdeauna, deoarece a știut să aibă încredere în viziunile lui, ducând în același timp o viață de bărbat și de tată exemplar. Se numește Robert Boissière. L-am întâlnit pentru prima oară într-o casă de pe Canyon Road, în Santa Fe. Mă mutasem abia de câteva luni și un prieten mă invitase la vizionarea în cadru privat a unei casete video despre *Prezicerea indienilor hopi*[1] despre care încă nu știam nimic. Ne-am adunat deci într-o casă veche, construită din *adobe*. Acest bărbat foarte deosebit sosise cu însoțitoarea lui, Myla. O coadă lungă, împletită, îi cădea până la mijlocul spatelui ușor curbat, purta cizme indiene ornamentate cu nasturi de argint și o cămașă țesută în tradiția indienilor chimayo. Am fost imediat frapată de impresia de înțelepciune care se citea pe fața lui – reprezenta bătrânul în sensul cel mai pozitiv și mai etimologic al termenului. Ca și cum ar fi fost legat cu cele mai vechi amintiri ale Pământului. Am simțit imediat un respect profund pentru el, cu toate că nu știam nimic despre el, cu excepția unei vagi reputații: un francez care trăise într-un trib hopi prin anii cincizeci și fondase mai apoi un clan deschis non-indienilor.

Mai târziu am avut ocazia să-l întâlnesc în numeroase ocazii, până să trăiesc evenimentul pe care îl voi povesti mai jos. Robert își petrecuse mai mulți ani împreună cu o familie hopi, în a doua *mesa* a satului Shipaulovi. A fost adoptat de aceștia și a dus viața obișnuită, dură a acestor țărani ai deșertului. Una din cărțile sale, *Les Hopis*, descrie în limba franceză aventura existenței sale. Alte titluri nu există decât în limba engleză.

---

[1] Indienii hopi — fac parte din grupa indienilor pueblo din America de Nord și trăiesc în partea de nord-est a Arizonei, într-o regiune foarte aridă. (n. tr.)

Într-o zi, în timp ce se odihnea pe un bolovan într-o *mesa*, Robert Boissière a avut viziunea lui Pahana, fratele alb născut din *Sipapu* – punctul de apariție al lumii în care trăim. Pahana i-a cerut să fondeze un clan, clanul *Bananei* (sic), care să fie deschis non-indienilor doritori să capete învățăturile spirituale ale indienilor hopi. Această viziune era un dar al lumii visului. Robert a acceptat-o și a luat-o în considerare cu respectul și ascultarea ce se datorează unei viziuni: a pus-o în practică. După căsătoria cu o indiancă din pueblo-ul Taos, a trăit în sat cu soția lui și au avut o fiică. Împreună cu ea a găsit, la nord de Santa Fe, între rezervația indienilor tesuque și cea a indienilor pojoac, un teren splendid unde și-a pus în practică viziunea, construind o *kiva**. În tot acest răstimp, a aprofundat relația cu indienii hopi pe care îi cunoștea. Aceștia înțeleseseră că demersul lui își avea sursa în adevărul său interior. Mulți dintre ei au scris o postfață la prima lui carte, în care Robert împărtășea informații de ordin cultural și religios, mitologic, legende și povești ale tribului, dintre care unele fuseseră spuse de către conducătorii spirituali hopi unei echipe de cercetători trimiși de Comisia pentru afaceri indiene, în iulie 1955. În felul acesta, șefii hopi voiau să prezinte lumii bazele pe care era fondată viziunea lor asupra lumii.

Femeia pueblo pe care acest om o iubea cu pasiune a murit în mod tragic din pricina unei infecții, după o operație banală. El însă a continuat să dea viață viziunii avute, ajutat de Myla, noua lui însoțitoare.

În ziua de azi, unii pun sub semnul întrebării validitatea acestei activități. Cum subiectul practicării ritualurilor tradiționale de către non-indieni este abordat în conferințele mele, aș vrea să-mi exprim aici punctul de vedere.

În ultimii ani s-a dezvoltat în Statele Unite, printre triburile de indieni, un curent integrist, așa cum există în lumea întreagă și în toate religiile. Universul indian nu face excepție. Acest integrism este dezaprobat de oamenii (printre care și numeroși indieni) care cred cu tărie că învățăturile lumii indiene trebuie comunicate restului lumii –căci această cale spirituală conține o conștiință și o spiritualitate vitale pentru supraviețuirea Pământului. Ei au darul și vor să-l împărtășească. Vor să continue să facă lumea să trăiască în toată frumusețea și armonia ei și să deschidă ochii celor care au uitat-o.

Mișcarea integristă vrea să se închidă în tradițiile ei dintr-o dorință de protejare și de păstrare care este categoric de înțeles –căci, spun membrii ei, după ce au anihilat majoritatea indienilor, urmașii conchistadorilor au pus gând rău ultimelor rămășițe de spiritualitate ale ultimilor descendenți ai vechii civilizații exterminate! Dar nici o învățătură spirituală nu poate fi confiscată de un popor sau de o cultură,

în defavoarea celorlalți. Această atitudine neagă unicitatea universală promovată cu insistență de abordarea spirituală amerindiană.

„Suntem legați cu toții" este o expresie auzită frecvent în cadrul ceremoniilor. Dacă asta e adevărat, cum se poate lua hotărârea excluderii, a marginalizării, pe temeiul legilor naturale? Nu sunt deloc de acord cu ideea exploatării comerciale a tradițiilor indiene și îi susțin pe aceia care nu mai vor ca niște contrafaceri confecționate în Extremul Orient să fie vândute pe post de bijuterii amerindiene, sau ca anumiți artiști să se dea drept indieni atunci când nu sunt. Dar cum să vrei să controlezi inspirația unor artiști veritabili, care vor să-și exprime viziunea asupra naturii și sunt profund influențați de spiritul indian? Oare învățăturile lui Hristos sau ale lui Buddha nu ar putea fi practicate de toate popoarele? Există indieni care au devenit preoți creștini. Atunci de ce n-ar putea omul occidental să manifeste și el același respect față de natură și de pământ? Spiritualitatea indiană poate folosi în mod esențial pentru a face să vibreze în occidentali fibra indigenă, care se manifestă în primul rând prin respectul față de natură și de sentimentul că suntem cu toții legați unii de alții. Bunăstarea planetei Pământ va depinde de adoptarea, de către noi toți, a acestor principii.

Nu doresc să intru într-o dezbatere care amestecă aspecte politice și economice într-o chestiune care, cel puțin pentru mine, trebuie să rămână categoric personală. Abia în cele mai adânci straturi ale sinelui iei cunoștință de ceea ce este just. Și această cunoaștere trebuie urmată. În ce mă privește, atunci când particip la ceremonii precum cea a colibei cu aburi sau a pipei sacre, mă las pătrunsă de esența lor. Nu caut să le reproduc, ci mai degrabă să fac să vibreze în mine reminescențe străvechi ale propriei mele culturi indigene, celtă sau universală, creând uneori ritualuri noi de forme diferite, în raport cu esența simțirilor mele.

Astfel, existența forțelor celor patru direcții ale Roții Medicinei este o realitate a vieții cotidiene pe care o trăiesc în fiecare clipă. Caracterul ei absolut universal, pe care l-am descoperit în alte culturi, precum tradiția celtă sau cea budistă, îmi este foarte limpede conturat în minte. Universalul aparține tuturor, căci facem cu toții parte din această ființă universală, mai presus de orice criteriu cultural.

ACTIVITĂȚI PRACTICE

Învățați să intrați în contact cu propriul vostru corp al visului.

Întindeți-vă pe o suprafață confortabilă. Treceți în revistă toate părțile corpului vostru, dând atenție locurilor care sunt tensionate, care vă dor; căutați și locurile,

să le numim tăcute, care nu v-au durut niciodată sau care nu v-au atras niciodată interesul.

Mulțumiți corpului vostru pentru tot ceea ce vă permite să trăiți și să experimentați. Reveniți la părțile sensibile și cereți-i corpului visului să vă ofere o imagine a ceea ce se petrece nu numai în corpul fizic, ci și în spațiul din jurul acestuia. Ce vrea el să vă spună?

În loc să vă crispați sau să rezistați unei dureri, dacă aveți una, abandonați-vă în totalitate acestei suferințe și cereți cu umilință și sinceritate corpului vostru să vă clarifice. Fuzionați în întregime cu dorința, lăsați-vă cuprinși de ea, îmbrățișați-o. Veți obține astfel răspunsuri uimitoare, neașteptate. Se poate întâmpla să vi se arate un animal interior aflat în suferință și să vă explice ce puteți face pentru el (veți vedea mai târziu în capitolul dedicat animalelor de putere).

Toate asociațiile pe care le puteți face în această stare de receptivitate internă sunt capitale.

ASCULTAREA PERMANENTĂ A CORPULUI VISULUI

Vă priviți mâinile agitându-se cu febrilitate, spargeți al doilea pahar într-o săptămână. Ce vrea corpul vostru să vă comunice cu asta? Și, mai ales, sunteți pregătiți să-l auziți?

Lapsusul, scăpările de atenție ne vorbesc în permanență. Șamanul știe să-și asculte corpul visului pentru a-și dezvolta auzul la schimbare și a găsi calea inimii.

DESENUL CORPULUI VISULUI

Întindeți-vă pe o coală foarte mare de hârtie (sau mai multe lipite unele de altele) și cereți unui prieten (unei prietene) să deseneze pe foaie conturul corpului vostru.

Luați apoi acuarelele și lăsați inspirația să vă călăuzească, colorând în culorile pe care vi le indică instinctul diferitele părți ale corpului vostru. Colorați și energia pe care o simțiți în jurul lui. Lipiți pe perete desenul și priviți-l adesea. Priviți-l ca și cum v-ați vedea într-o oglindă.

Acordați atenție neobișnuitului, repetițiilor insolite, întâlnirilor neprevăzute, descoperirii unor locuri sau unor persoane noi. Notați toate acestea.

CAPITOLUL 6

ÎNFRUNTAREA TRECUTULUI

Pentru a ne plasa pe axa timpului, pentru a ne crea viitorul și a trăi din plin prezentul, onorându-ne în același timp originile, este nevoie să știm să ne eliberăm de timp, și mai ales de trecut.

Acționăm în prezent în funcție de trecutul pe care îl avem, condiționați de credințele, sentimentele, experiențele care au precedat momentul prezent. Dacă ne legăm prea mult de el, trecutul poate să ne țină efectiv în lesă, aserviți, pierzându-ne astfel întreaga libertate. În general nu ne dăm seama de această situație, căci condiționarea a fost atât de eficace încât nu mai suntem capabili să privim lumea exterioară ori pe noi înșine, decât de pe această poziție.

Percepția noastră inițială, rezultată din percepția senzorială, structurează percepțiile care vor urma. Nu putem să ne vedem limitele, deoarece nu dispunem de privirea exterioară capabilă să ne vadă în chip de prizonieri. Deepak Chopra istorisește pe acest subiect o poveste cu mult tâlc. În India, când puiul de elefant a împlinit șase luni, unul din picioarele din față i-a fost legat, cu o frânghie colorată, de un copac. Nici greutatea și nici forța lui, pe atunci nu prea mari, nu i-au permis să rupă frânghia, așa încât a învățat în câteva săptămâni să-și limiteze spațiul la raza de acțiune pe care i-o îngăduia frânghia. După o vreme, este eliberat. Elefantul continuă să crească și, mai târziu, devenit adult, nu este nevoie nici să i se pună lanț din fier, nici să fie legat de un baobab puternic, care să-i reziste –e suficient să fie legat cu o frânghie de culoarea celei care îl ținuse prizonier în copilărie pentru a rămâne legat de copacul pe care, de altfel, l-ar putea smulge cu ușurință din rădăcini.

Acest exemplu impresionant demonstrează puterea condiționării. Iar noi – suntem oare legați de ceva sau suntem liberi?

Tocmai pentru a ridica această chestiune, diverse școli de practică spirituală* încurajează lucrul pe corpurile emoționale și mentale, care conțin în ele legătura strânsă cu trecutul. Arnaud Desjardins practică metoda *lying*-ului, care vizează degajarea subiectului de traumele sau de fixațiile emoționale care îl împiedică să se deschidă în fața unei alte realități.

Am observat că persoanele care întâmpinau greutăți în a vizualiza sau în a intra în stări de conștiință modificată sunt frecvent acelea care, în urma unei traume precoce, au dezvoltat ceea ce se numește o stare de hipervigilență, care solicită din partea lor o atenție constantă și exacerbată față de lumea fizică pe care, cred ele în mod inconștient, nu o vor putea părăsi fără a-și risca viața. Aceste persoane au încă mai multă nevoie să-și rezolve traumatismele din trecut.

ATAȘAREA DE TRECUT

De fapt, pentru cel ce s-a angajat în căutarea sa șamanică sau spirituală, înfruntarea trecutului, în sensul total al termenului, este indispensabilă. În cărțile lui Castaneda, Don Juan vorbește de necesitatea de a-ți „înfrunta trecutul" prin practica „recapitulării". Cartea lui Taishen Abelar vorbește despre recapitularea câtorva luni petrecute într-o casă ciudată.

Tehnicile mai recente puse la punct de NLP permit retrăirea experiențelor dureroase sau neacceptate, de data aceasta însă cu ajutorul resurselor pozitive dobândite între timp. Percepția evenimentului traumatic capătă atunci un alt sens și acesta poate chiar să fie „re-creat în trecut" într-o manieră diferită. Metoda pare să fie deosebit de eficace în cadrul programării neuro-lingvistice transpersonale.

Psihanaliza explorează și ea trecutul persoanei analizate. Cu toate acestea, analiza nu trebuie să însemne în mod necesar și înfruntare –cei doi termeni sunt absolut diferiți. Am văzut „sinistrați ai psihanalizei", după cum s-a denumit unul dintre ei râzând, care veneau la mine după șase, opt ani de analiză în ședințe săptămânale, atașați, la fel, în întregime de trecutul lor –aș spune chiar seduși în mod minunat de acest trecut, îndrăgostiți de meandrele lui pe care se complac să le parcurgă în calitate de cunoscători. Să vrea să se detașeze de acest trecut? Nu mai sunt capabili de asta, într-atât s-au identificat cu identitatea lor de persoană analizată. Ce ar mai fi ei fără trecutul lor, fără materia din care li se hrănește identitatea? Nu neg că ar putea să existe un beneficiu important în dorința de a pricepe nodurile propriului trecut, pentru ca eliberarea să se facă mai ușor și mai

deplin. După părerea mea însă, asta nu e posibil decât în măsura în care analistul însuși a trecut cu succes prin stadiul detașării. Trecutul și memoria sunt miraje a căror seducție ne pot menține captivi pentru totdeauna.

O altă expresie corespondentă celei de „a înfrunta trecutul" ar putea fi, în tradiția orientală, „abandonarea atașamentului față de sine", cu alte cuvinte a atașamentului față de una sau mai multe identități create în lumea cu trei dimensiuni (patru, dacă se consideră că această identitate va fi menținută într-un mod mai mult sau mai puțin omogen sau coerent în decursul timpului). După cum spune Steve Wolinsky, datorită frecventării acestei identități create pentru a răspunde unor traumatisme survenite în trecut, sfârșim prin a crede că *suntem* această identitate, fie că este aceea a victimei, a super-eroului sau a persoanei care știe totul. Eu-ul nostru se identifică întotdeauna cu aceste identități și, bineînțeles, cei din jur ne percep în funcție de identitatea creată.

Aud adesea oameni aflați într-un proces de schimbare profundă, exprimându-și neplăcerea sau dificultatea în raport cu anturajul ce încearcă să îi mențină în identitatea anterioară, care le servește drept punct de referință. Cei apropiați nu sunt capabili să-i vadă așa cum au devenit, fiind ei înșiși condiționați de percepția lor anterioară. Ei nu pot, în sensul cel mai concret, să vadă altceva decât ceea ce s-au așteptat întotdeauna din partea acelei persoane. Dacă nu aducem noi la cunoștință schimbarea prin care am trecut, nimeni nu o va face în locul nostru. Din această pricină, cei care doresc să se schimbe radical divorțează, se mută, își schimbă anturajul sau locul de muncă. Un context nou favorizează integrarea unui sine nou.

PUTEREA PERSONALĂ

Un șaman huna mi-a rezumat, în stilul său simplu și direct, ceea ce dă naștere – după spusele lui – maladiei societății.

– Oamenii nu văd ceea ce sunt în întregime, adică nu văd forța creatoare divină fără de limite din ei. Se văd cu mult mai mici decât sunt în realitate, nu-și estimează adevărata valoare și adevărata putere. Atunci se abandonează altora – familiei, muncii sau țării lor și astfel transferă unui sistem întreaga lor autoritate. Rezultatul este că vor simți lipsa acestei puteri interioare și vor dori să o ia de la cei cărora le-au transferat-o. Astfel, vor deveni agresivi și se vor răzvrăti. Dar nu vor vedea în nici un caz că ei sunt cei care au creat această stare de fapt. Există atunci posibilitatea ca ei să se lase duși încă mai departe de iluzie și să se distrugă

cu droguri ori cu dependențe de alte feluri, ajungând uneori chiar la sinucidere sau la distrugerea celor din jur.

– Este un tablou pesimist dar, din nefericire, foarte realist, îi răspund eu. Ce putem face să schimbăm această situație?

– E simplu. Se începe cu asumarea întregii responsabilități asupra propriei vieți. Cu alte cuvinte, să acceptăm în totalitate ideea că noi am provocat ceea ce ni se întâmplă. Asta mai înseamnă, în același timp, să ne luăm din nou în stăpânire puterea, de la fiecare persoană căreia i-am dat-o, de la fiecare idee, de la fiecare situație. Să știm că suntem liberi. Mai suntem responsabili și de fiecare dintre actele sau abținerile noastre și deci nu putem să reproșăm nimic altora. Trebuie să știm că dacă am permis cuiva să ne atașeze de obiecte, locuri, idei ori idealuri, suntem capabili să ne și eliberăm de ele.

– Și cum putem să conștientizăm aceste atașamente?

– La început, persoanele: poți privi atașamentele sub forma fie a unui cordon ombilical, fie a unei raze de lumină care pornește din abdomenul tău ori din altă parte a corpului și te leagă de o anumită persoană ori ființă. O tradiție șamanică feminină spune că femeile care au avut raporturi sexuale cu un bărbat au tendința de a lăsa să se instaleze acest fir de lumină între vaginul lor și trupul bărbatului respectiv. În sfârșit, anumite atașamente seamănă cu niște cordoane terminate cu un soi de ventuză care absoarbe energia celui de care sunt atașate. De fapt, transferul de energie se poate face în ambele sensuri, fie spre sine, fie spre celălalt. Asta se aseamănă cu fenomenul vampirismului; poate că ai avut ocazia să experimentezi felul în care prezența unor anumite persoane cu care intri în contact te golește de energie.

– Da, desigur.

– Ei bine, asta se petrece, de asemenea, la un nivel subtil și constant. Uneori, atunci când ne aflăm într-o stare de confuzie, când nu suntem capabili să luăm o decizie sau când suntem nemulțumiți de noi înșine, e bine să ascultăm vocea slabă care vorbește și care ne reproșează atitudinea pe care am adoptat-o și care ne lipsește de putere; să ne întrebăm de unde vine vocea unui profesor: „ești categoric o nulitate!" sau a unui părinte: „n-ai prea fost la înălțime", „tu nu poți niciodată să faci ceva ca toată lumea" etc. Recunoaștem tonul vocii, nu ne este familiar? Nu este interesant de observat că nu e vorba de propria noastră voce, ci de aceea a altuia? Acest altul are încă putere asupra noastră. Avem de gând să-l lăsăm?

– Nu, cu siguranță, însă putem auzi și încurajări...

– Pe acestea trebuie să le trecem în contul nostru, să mulțumim din suflet celui sau celei de la care vin și să ne întrebăm dacă nu am dori să fie ghidul nostru. Dar asta nu e ceva obligatoriu.

Iată, de asemenea, puterea pe care o au asupra oamenilor obiectele sau locurile simbolice. O casă, o mobilă, un obiect oarecare pot deveni o sursă fantastică de atașament. Dar obiectele nu sunt decât recipientele puterii pe care le-a conferit-o omul.

Mi-a revenit în minte partea finală a unei inițieri pe care am primit-o. După ce am răspuns la niște întrebări și am îndeplinit un ritual, a trebuit să-mi scot, unul câte unul, obiectele mele sacre: *medicine bag,* bastonul, penele și evantaiele de ceremonie, pietrele și cristalele și hainele de ceremonie, până am rămas doar într-un combinezon, lipsită de orice atribut de putere. Scopul era să-mi dau seama că puterea mea rămâne mereu acolo, în mine și că de fapt nu aveam deloc nevoie de aceste instrumente.

Asta a avut un asemenea impact asupra mea, încât vreme de câteva luni după aceea am decis să nu mai port nici un obiect de putere, înțelegând că ele nu erau decât manifestări simbolice ale puterii mele interioare. Dar apoi am realizat că persoanele care veneau la mine se așteptau să mă vadă purtând astfel de obiecte – ele făceau parte din procesul vindecării lor. După o perioadă de despuiere totală, am revenit la o formă exterioară corespunzătoare codurilor, normelor, așteptărilor și tradițiilor, dându-mi seama că forma face parte din fond, reconciliind astfel dualitatea fond-formă pe care nu reușisem să o înțeleg cu adevărat până în acel moment. Am acceptat cu umilință puterea formei, știind că și ea exprimă fondul – deci esențialul. Și că cele două au nevoie unul de altul.

Mai târziu, am fost confruntată cu cererile unor ucenici care credeau că aveam să le furnizez vreun obiect magic care le va deschide poarta spre lumea indiană sau le va da puteri imediate. Asemenea oameni se află încă în stadiul gândirii magice infantile, deviație fără îndoială naturală a demersului șamanic. Văd cât este de ușor să abuzezi astfel de încrederea celui care caută un răspuns rapid la problemele sale. Așadar, rolul meu este să-i învăț să-și confecționeze propriul obiect, să-și creeze propria magie, folosindu-și în acest scop forța creatoare personală; tocmai despre asta e vorba, de a stimula adevărata forță creatoare a unei persoane.

Să revin acum la discuția cu prietenul meu huna...

– Al doilea principiu, este să spui adevărul, propriul tău adevăr. Este o modalitate de a-ți afirma puterea personală.

Al treilea este să ai grijă de tine, de viața ta, de emoțiile tale. În sfârșit, al patrulea, să-ți urmezi inspirația, visul. Să faci ceea ce te face fericit. Și tocmai prin asta ne manifestăm iubirea pe care o simțim față de noi înșine și care este fundamentul acestui întreg demers. Fără îndoială, practicarea, practicarea și iar practicarea acestui principiu ne va da puterea pe care o dorim.

SCHIMBAREA PERCEPȚIEI ASUPRA TIMPULUI

După ce ne-am înfruntat trecutul, putem cu adevărat să trăim în prezent, liberi în sfârșit să construim, să creăm lumea pe care o dorim. Perioadele de după războaie sunt adesea purtătoare ale unei dorințe de reînnoire pe măsura a tot ceea ce a fost distrus de ravagiile războiului. Dar dacă războiul contribuie la înnoirea trecutului material (construcții, fabrici, sistem social), nu face același lucru pentru trecutul emoțional sau mintal, cel puțin nu înainte ca între popoare să pornească demersuri substanțiale pentru pace; până atunci, el rămâne ancorat în psihicul uman. Conflictele actuale generate de diferențele de rasă, de naționalitate sau de religie ne-o demonstrează din plin: atașamentul față de eu-ul colectiv este încă diabolic de solid!

Ca terapeut și șaman, i-am ajutat pe ucenicii mei să se desprindă de trecutul lor, așa cum am făcut-o și eu față de trecutul meu, puțin câte puțin. Dar atunci nu realizam cu adevărat că înfruntarea trecutului poate avea un caracter definitiv și inexorabil, cum o sugerează cuvântul „a înfrunta". Acest concept îmi apărea excesiv și chiar periculos, dacă îl luam după litera legii.

Ca să mă liniștesc, l-am interpretat la nivel simbolic. Orice persoană care desfășoară o muncă de descoperire și transformare trece prin această perioadă, în care trecutul pare un puț fără fund din care vor ieși la nesfârșit istorii inedite și noi imagini; se părea că valul venit din trecut nu se va opri niciodată. Aveam tendința să-l văd ca pe un șemineu căruia îi curățam mereu hornul, uimită că găsesc de fiecare dată cenușă adunată în el. Încă nu înțelesesem că alimentam eu însămi focul ce dădea naștere acestei cenuși.

În ziua când mi-am dat seama că îmi stătea în putință să nu mai alimentez acel foc dacă îmi schimbam percepția asupra timpului, totul s-a clătinat. Am revenit, în sfârșit, fizic și personal, în realitatea noii paradigme, așa cum noi am evocat-o mulțumită experienței directe a unei noi viziuni asupra timpului.

Vechii șamani știau de foarte multă vreme, din practică, faptul că corpul și lumea noastră fizică sunt guvernate de spirit. Ei călătoreau în cea de-a cincea dimensiune pentru a găsi acolo cauzele sau raporturile care creau condiții bolii. Ei știau că boala corpului fizic este creată de o boală a sufletului, adică a țesutului care ne separă și ne leagă în același timp de alte realități.

Era deci vreme să mă întorc și eu în această lume, în care mă mulțumisem până atunci să fac incursiuni rapide. Voiam și eu să știu cum să repar acest țesut subtil.

PREZENTUL, POARTĂ SPRE A CINCEA DIMENSIUNE

După noua viziune cuantică, totul există doar în multidimensiunile prezentului. Dacă accept deci, în mod necondiționat, momentul prezent și pe mine însămi în acea clipă, trecutul nu are nici o putere asupra mea. Dacă singurul care există este prezentul, atunci sunt perfect liberă să-mi aleg și să-mi creez viitorul. Acest principiu este adevărat nu numai la nivel individual, ci și familial ori colectiv. Să ne imaginăm o societate în care orice poate fi pus în discuție, în funcție doar de situația prezentă, fără să fie nevoie ca cineva să se preocupe de atașamentele sindicale, corporatiste sau patronale față de ceea ce a fost. Dacă pentru fiecare ar exista numai prezentul, oricine ar putea intra atunci în această nouă dimensiune în care ar putea lua naștere viziunea comună a unei noi societăți.

A trebuit să lucrez cu prietena mea S. din Taos și am privit fără complezență modul în care reacționam încă față de persoane din trecutul meu și față de dramele lor pentru ca să pot înțelege cu adevărat, din interior, atașamentul pe care îl aveam încă față de trecutul meu.

VIZIUNEA ATAȘAMENTELOR

Am cunoscut-o pe S. în grupul meu din Casa Lunilor, o societate a femeilor ce sărbătoreau ritmurile feminine și cele ale anotimpurilor, așa cum există practica în societățile tradiționale. La fel ca și mine, ele veneau la ceremoniile lunii noi și participau la ritualuri. I-am remarcat aerul modest, aproape șters, care contrasta cu statura ei masivă. Îmi plăcea maniera ei concisă de a se exprima și forța pe care o iradia. Părul ei lung devenise cenușiu și ea și-l strângea în conci, pe ceafă, mai rar în cozi împletite. Mi s-a spus că este clarvăzătoare și că își învață ucenicii tehnicile de vizualizare a corpurilor subtile. Într-o zi, după una din ceremoniile

noastre în care fusesem adânc impresionată de înțelepciunea cuvintelor ei, am întrebat-o dacă puteam să merg să o văd la Taos, unde locuia. A fost de acord și într-o după-amiază am pornit spre nord.

M-a primit în casa ei din adobe, foarte veche dacă judecam după ramele din lemn ale geamurilor și ușii. Încăperea principală, în care ne aflam, era încălzită de o sobă cu lemne. Pe pereți atârnau hărți și diagrame ce reprezentau corpurile subtile. M-a primit cu bunătatea ei obișnuită și m-a întrebat ce voiam să schimb sau să descopăr. I-am cerut să mă „citească", fiindcă știam despre darul ei. Ceea ce a văzut nu mi-a făcut deloc plăcere: mi-a descris cu precizie și perfect adevărat imaginile, simbolurile și persoanele din viața mea pe care le vedea atașate de mine. După ce a terminat să descrie ceea ce percepuse, mai ales atașamentele care continuau să-mi împiedice acțiunile, am rămas uluită. Știam că văzuse just, dar n-aș fi recunoscut asta de una singură, pentru nimic în lume. Cel mai penibil era faptul de a ști că eu însămi creasem această stare de fapt, că acceptasem și uneori chiar încurajasem această cramponare. Nu avusesem nici forța, nici luciditatea, nici curajul să privesc în mine însămi situația. Iar obișnuința de a trăi în această stare îmi ascunsese necesitatea de a o schimba.

Îmi părea că sunt precum Ianus, cu o față întoarsă spre trecut și cu alta spre viitor. Tocmai asta vedeau unii dintre cei ce mă cunoscuseră pe vremuri și care țineau, cu brațul întins, măști deasupra feței mele, ca și cum ar fi fost îngroziți de ideea că ar putea să vadă brusc apărând o ființă care s-ar fi dovedit altcineva decât cea pe care o cunoșteau.

Acum, că dețineam un martor al propriei mele alienări, personaj capital în procesul de conștientizare, am hotărât cu tărie să schimb lucrurile. Greutatea cu care apăsau asupra mea aceste atașamente îmi părea brusc insuportabilă. Deplasându-mă în alte dimensiuni, le-am văzut ca pe niște minusculi pterodactili al căror cioc flămând se înfigea în porii pielii mele. Oh! Nu erau răi deloc, ci încercau doar să stabilească o relație cu Spiritul pe care nu știau cum să-l găsească în ei înșiși. Și totuși, prezența lor îmi devenise de neacceptat. Mitul vampirului nu era prea departe de realitate și eu resimțeam asta pe deplin.

Descrierea lui S. a atins un punct sensibil, de care nu îndrăzneam să mă apropii nici eu însămi. Era acea veche nevoie de recunoaștere, de acceptare pe care o căutam încă în exteriorul meu, lăsându-i pe alții să se cramponeze de mine în eventualitatea că îmi vor aduce și ceea ce eu nu știam încă să-mi ofer singură: iubirea.

Acum, în ce fel să schimb lucrurile, cum să scap de aceste atașamente odată pentru totdeauna? Aveam nevoie de o altă forță, de un surplus de energie care le-ar fi putut anihila.

Știam că nu voi reuși s-o fac singură. Aș fi putut să merg să cer ajutorul maestrului meu de vise sau unui ghid spiritual, cum o făcusem cu alte ocazii. Mi-am amintit atunci de un pasaj al lui Castaneda, din *Arta de a visa*: Don Juan îl trimite pe Castaneda în lumea visului împreună cu o altă ucenică, pentru a-și putea combina energiile în scopul de a fi capabili să treacă într-o altă stare de conștiință, pe care, fiecare în parte, nu reușiseră să o atingă. Ideea de sinergie: energia mai multor persoane este superioară sumei energiilor individuale. Tocmai asta stă, în mod esențial, în ajutorul vindecătorului sau al guru-lui: aportul său de energie suplimentară, care îl va face pe ucenic să treacă la un alt nivel de conștiință, emoțional sau spiritual.

ÎNTÂLNIRE CU BLAKE

Trebuia să fac o călătorie în Colorado, ca să vizitez o cercetătoare care făcea un studiu foarte interesant asupra sunetelor, pe baza frecvenței lor. Voiam să-i iau un interviu pentru un articol. O prietenă îmi dăduse și coordonatele unui bărbat ce trăia în același oraș și care adusese în fața marelui public american primii maeștri de medicină ayurvedică. Acesta locuise multă vreme în India și coordona o colecție de cărți pe tema medicinei orientale. Eram curioasă să îl cunosc și simțeam în mod instinctiv că putea să mă ajute. Plecată de lângă indienii din America, mă întorceam spre cei din India, a căror filozofie și viziune asupra lumii o admirasem mult în anii trecuți.

Atunci când l-am cunoscut pe, să zicem Blake, am simțit la el o onestitate deplină și o mare simplitate. Ne-am descoperit un interes comun pentru tantra, în care fusesem inițiată cu câțiva ani înainte. Până în acel moment însă, nu observasem nici o apropiere între tantra și practica șamanică de a călători în lumea visului. În cursul întrevederii am văzut că se putea trasa o paralelă între aceste două tradiții. Am observat în atitudinea și în țelurile interlocutorului meu o inteligență profundă amestecată cu o umilință reală – ceea ce s-ar putea numi pe drept cuvânt „înțelepciune".

Mi-a povestit o experiență petrecută pe versanții muntelui din insula Hawaii cu câteva luni în urmă și care îi bulversase viața. Reușise să dobândească, spunea el, cunoștințe mintale despre toate căile ce puteau duce la iluminare. Lipsea însă

un lucru, mi-a mărturisit el, un lucru fundamental: deschiderea inimii. Cel mai caraghios, a pufnit el într-un râs aproape copilăresc, era că nici măcar nu *știa* cu adevărat că asta îi lipsește.

În timpul unei călătorii în Hawaii, destinată să rearmonizeze energiile din anumite puncte ale planetei, grupul din care făcea parte planificase o meditație în timpul nopții, înainte de răsăritul soarelui, pe muntele dedicat răposatului Pelé. Stăteau așezați de o oră pe coasta muntelui, cu fața spre răsărit, cu fesele înghețate, când a simțit că îl lovește ceva în interiorul corpului, ca și cum o sabie i-ar fi pătruns inima și i-ar fi deschis-o. A căzut pe spate și a început să plângă. Apoi a cerut unei femei din grupul lui să îl țină în brațe, s-a ghemuit ca un foetus și a continuat să plângă mai mult de două ore. Erau lacrimi de bucurie în fața miracolului neașteptat de a-și simți inima deschisă așa cum nu fusese niciodată până atunci, nici în căsătoriile, nici în prieteniile sale. Chiar dacă ar fi citit toate cărțile scrise pe tema conștiinței, n-ar fi avut niciodată experiența unei asemenea schimbări a stării de spirit. Când s-a întors acasă, era un om diferit – începuse, în sfârșit, să simtă cu adevărat că iubește.

– Mai ales, mi-a spus el, am înțeles că iubirea este deja în noi, iubirea de Dumnezeu nu este nimic altceva decât iubirea de sine, de Dumnezeul din sine; suntem microcosmosul lumii.

Asta se poate numi „stare de grație" sau „revelație" și a fost mereu acolo, cu el; nu se putea împiedica să vorbească cu bucurie despre această experiență. Simțeam efectiv în el o deschidere totală, fără atașament, fără întrebări. Iubire necondiționată. Am putut să constat mai târziu că trăia efectiv în afara jocurilor de putere și de control, în întregime în momentul prezent. Nu vădea nici regrete, nici frustrări.

Prezența lui crea un spațiu protector, ca un cocon, în care nu putea pătrunde nici o interferență. Am decis atunci să-l rog să mă ajute să-mi eliberez corpul visului, să mă dezleg de trecut. Asociindu-ne energiile, practicând tantra în forma ei cea mai spirituală, am simțit că suntem capabili să creăm acel dinam interior care să permită o *trans-formare*, o schimbare a formei.

CADOUL — OGLINDĂ

Suntem așezați turcește, unul în fața celuilalt. Îmi concentrez atenția asupra ochilor lui care mă privesc cu iubire, o iubire care nu cunoaște nici o înșelăciune, nici o dorință, nici o intenție față de mine personal. Nici măcar cu intenția de a

mă schimba. Îmi văd imaginea în ochii lui, care mă reflectă. Mă concentrez asupra micului pătrat de lumină pe care fereastra îl reflectă în pupila lui, așa cum mă învățase maestrul meu de vise. Micul pătrat de lumină crește și devine din ce în ce mai profund, rămânând în același timp în totalitate limpede; devine o oglindă în care îmi văd reflectată propria privire și, puțin câte puțin, reflexia aceasta se mărește până îmi cuprinde întregul chip. În același timp intru în interiorul oglinzii, trec de cealaltă parte a privirii lui și alunec în altă lume, Acolo, în acel spațiu, plutesc cu grație, nu mai simt gravitația care este forma noastră de atașament față de Pământ. Timpul din interiorul meu se depliază precum un acordeon și în această clipă îmi văd trecutul în totalitate. Sunt surprinsă să găsesc evenimente plăcute, realizări de care uitasem sau cărora nu le dădusem nici o importanță. Dar văd și încărcăturile, poverile care mă apasă și îmi frânează înaintarea. Totul este la același nivel, nu există bine, nici rău; toate acestea există –și atâta tot. Spațiul din spatele oglinzii se mărește și mă văd înconjurată de nenumărate alte oglinzi.

Toți oamenii care au trecut prin viața mea îmi defilează prin față și privesc schimburile care au avut loc între noi; văd că toată munca personală desfășurată de mine în ultimii ani își capătă semnificația; ea a pregătit ceea ce se întâmplă acum, căci în acest moment pot să văd clar toate relațiile mele. Minciunile pe care mi le spuneam se risipesc și totul este pregătit pentru adevărata transformare.

În mijlocul acestor oglinzi mă simt multiplă și infinită. Ele își trimit reflexiile de la una la alta și își răspund într-o imensă simfonie de imagini.

„Tu ești toate acestea, îmi șoptesc oglinzile, tu ești toate acestea, tu ești una."

Spațiul este prea vast, mă simt tremurând, simțurile mele sunt depășite de multiplicitatea care devine una; în momentul când am impresia că mă voi pierde în acest labirint, simt cum mâinile îmi sunt prinse în mod delicat de cel care stă în fața mea. Prezența lui mă duce la țintă pe care mi-o fixasem. Da, asta este, să simt în interiorul meu această iubire necondiționată ce se revarsă în valuri mari în pieptul meu, activând apa adormită în mine. Oglinda mi-a arătat imensitatea spațiului din mine, a propriei mele forțe, a propriei mele iubiri. Acum nu mai trebuie decât să-l umplu.

„Eu sunt aici, fă ce trebuie să faci și fă-o numai pentru tine".

Aceste cuvinte par să cristalizeze brusc spațiul lipsit de densitate în care mă aflam mai înainte și simt limpede chintesența ființei mele; asta capătă forma sau senzația unei forțe interioare indescriptibile, legată de însăși esența mea. Acum văd cum am extins și dăruit în exteriorul meu această forță, nu numai unor per-

soane, ci și unor idei, credințe și idealuri. Demersul meu de căutare a Adevărului sau a Cunoașterii era deci Graalul meu inaccesibil, aventura mea, un abandon al puterii față de imaginea celei care credeam că trebuie să fiu?

O căutasem pe Maud în privirea sau în aprobarea altora. Încă nu îmi aveam propria oglindă. Și iată că reflexia iubirii venită de la ființa care mă însoțește în momentul prezent, îmi arată că sunt totală, infinită și perfectă, că posed Cunoașterea și Adevărul în această clipă a prezentului, fără vreo umbră de îndoială.

Văd legăturile rupându-se, frânghiile căzând, tentaculele retrăgându-se, zalele lanțurilor desfăcându-se, risipindu-se în iluzia care le crease și despre care crezusem că trebuie să dureze toată viața mea. Am sentimentul că ies dintr-un coșmar, sunt pe cale să mă nasc în iubirea necondiționată a Pământului. Mă simt total vulnerabilă, ca un bebeluș căruia tocmai i s-a tăiat cordonul ombilical, plâng împreună cu el dar sunt lacrimi de bucurie. Liberă, mă simt liberă, mă nasc din nou în ființa mea de libertate! Da, mă recunosc, mă aflu într-o stare de acceptare totală pe care n-am știut să mi-o ofer. A fost suficientă privirea unei ființe care mă vedea deja așa cum sunt în realitate.

Spațiul dindărătul ochilor lui se închide și se unifică într-o singură oglindă magnifică. Îmi văd frumusețea, frumusețea ființei mele de iubire și de putere. El îmi întinde oglinda și o iau ca pe un dar sacru, de care nu mă voi despărți niciodată.

„Să-ți lustruiești oglinda în fiecare zi, nu lăsa praful unui nou trecut să o încețoșeze, nici nu o împiedica să te vadă așa cum ești. Practică lustruitul."

CORPUL VISULUI ÎN LIBERTATE

Nu mai eram influențată de trecutul meu. Nici o persoană nu-și mai exercita controlul asupra mea, nici un gând exterior mie însămi nu putea să rămână în mine dacă nu hotăram în mod conștient să-l invit. Uneori gândurile rămâneau o vreme înainte să am răgazul de a le privi și a le studia, de a le evalua și de a decide dacă voiam să le păstrez sau nu. Însă dorințele altora sau felul în care eram judecată nu-și mai avea la dispoziție spațiul obișnuit în mentalul meu. Conștiința nouă a iubirii nesfârșite, de neconceput pentru mine înainte, umplea acum întregul spațiu din interiorul meu în care lăsasem să se înghesuie vizitatori adesea stânjenitori și profitori. Dar gazda eram eu și tot eu unica răspunzătoare de prezența lor câteodată inoportună. Nu aveau nici o justificare pentru faptul că se află în mine, nu erau decât vânătorii propriilor lor imagini și se credeau invitați în casa lipsită de oglindă.

Acum îmi privesc trecutul și toate ființele care îl populează, cu detașare – cu alte cuvinte din perspectiva posibilității de a mă apropia sau a mă îndepărta de ei; manetele de control sunt instalate în propriul meu panou de bord.

Înfruntarea trecutului nu înseamnă aruncarea lui în uitare, ci faptul de a-l privi cu detașare. Cufărul în care sunt adunate amintirile mele îmi aparține pe deplin și pot scotoci în el după bunul plac, scoțând ce îmi poate fi de folos în proiectele mele actuale. Acolo există și comori, dar nici de ele nu mai sunt atașată.

De asemenea, acum pot să mă detașez și față de ființele din prezentul meu – prietenii mei, familia, vecinii. Nici o așteptare implicită, nici o solicitare neformulată, nici un plan tăinuit, ci un acces direct, în respectul total al răspunsului celuilalt. S-a terminat cu sufocantele nevoi emoționale ale celorlalți, fiindcă știu acum că există în ei aceleași resurse de care dispun și eu. Dacă mi le-aș asuma, ar însemna un afront adus puterii lor.

Cel mai greu este, fără îndoială, să aplici această atitudine față de copii. A-i proteja excesiv pe cei pe care-i iubim înseamnă a-i priva de istorie personală. Este important să știm unde este limita a ceea ce le putem dărui și să știm să-i determinăm progresiv să evolueze în direcția propriei lor desprinderi.

Cordonul ombilical poate supraviețui multă vreme. Îmi amintesc de Anna, o femeie frumoasă în vârstă de treizeci și cinci de ani, care trăia în totalitate sub privirea (imaginată) a mamei sale. Când am intrat împreună în lumea visului ei, am văzut un lung cordon ombilical negru și plin de noroi care le lega una de alta la nivel psihic. Annei nici măcar nu-i trecea prin cap să-l taie ea, imaginându-și că mama ei ar muri în urma unui astfel de sacrilegiu. După o oră de reflecție și de ezitare, a decis să îl taie. Am creat atunci un ritual de naștere – după ce mă asigurasem în prealabil că avea un grup de prieteni care îi ofereau o susținere reală, pentru a o ajuta să facă primii pași afectivi fără să se simtă izolată.

Fiecare își are propriul mod de a tăia cordonul care îl leagă și îl imobilizează, fie că mama este fizic prezentă sau nu. În ce mă privește, am putut să evaluez impactul acestei ceremonii în care sunt angajate corpul, emoționalul și mentalul. Solicit întotdeauna, în funcție de credințele persoanei pentru care se înfăptuiește această ceremonie, ajutorul și susținerea ghizilor, a mentorilor noștri spirituali, fie că este vorba de animalul de putere, de Sfânta Fecioară, de Buddha, de îngerul păzitor sau de altcineva. Importantă e doar stabilirea unei legături cu lumea spirituală. Vorba indienilor hopi, când se întâlnesc: „ține-ți deschisă partea de sus a capului".

Atunci când începi să nu mai fii condiționat de propriul trecut relațional, rămâne totuși un alt aspect de administrat. Adevărata putere asupra propriei per-

soane se exprimă deseori prin alegeri personale foarte diferite de cele din trecut. Și, încă odată, ele nu întrunesc întotdeauna unanimitatea sau înțelegerea celor din jur, căci valorile noastre s-au schimbat și nu vor fi în mod necesar împărtășite și de către ei. Atunci trebuie găsit curajul de a merge pe propriul drum al libertății. Ceilalți vor fi probabil surprinși de a nu vă vedea reacționând la cuvintele sau la atacurile lor obișnuite, sau de a vă vedea reacționând în mod diferit. Asta îi poate aduce într-o stare emoțională intensă (furie, frustrare, lipsă de înțelegere, răceală, umilință). Totul e să nu te lași copleșit de reacția lor. Însuși Hristos le spunea oamenilor să-și lase tatăl și mama pentru a-l urma. Dar pentru a-l găsi pe Hristos sau pe Buddha din noi trebuie mai întâi să ne eliberăm de propriul trecut.

ACTIVITĂȚI PRACTICE

„Cunoaște-te pe tine însuți", a spus Socrate. Cunoaște-ți și atașamentele, spune șamanul.

1. Clarificați-vă asupra propriilor atașamente

• Persoanele din trecutul vostru

Pentru unele persoane, modalitatea cea mai bună ar fi abordarea auditivă. Ascultați micuța voce care vă șoptește mesaje care vă golesc de energie. Recunoașteți-o, notați-o.

Alcătuiți astfel o listă a vocilor care continuă să vă bântuie. S-ar putea să aveți nevoie de câteva zile, ba chiar de câteva săptămâni pentru a le descoperi pe toate. Acordați-vă răgazul necesar și observați. Țineți însă minte că acum sunteți vânătorul, și nu prada acestor voci.

Pentru alții, modalitatea cea mai bună ar fi utilizarea ochiului interior care vă va permite să vedeți firele luminoase, cordonul ombilical sau frânghiile care vă leagă de ceilalți.

Desenați-le, dacă asta vă ușurează demersul.

• Obiectele, locurile simbolice de putere

Treceți în revistă obiectele la care țineți în mod deosebit. Poate fi vorba de o casă, de o mașină, de o bijuterie sau de desenul unui copil.

Imaginați-vă că plecați într-o țară îndepărtată și că nu puteți lua cu voi decât câteva obiecte. Pe care v-ar fi mai greu să le abandonați? Pe care ați fi mulțumiți să le lăsați în urmă? Care din ele sunt legate de persoane care vă sunt dragi și în ce fel vă ajută ele?

Evaluați, pe de o parte, atașamentul vostru față de aceste obiecte (cum ați reacționa dacă ar dispărea din viața voastră?) și pe de altă parte observați dacă ele vă dau energie sau, dimpotrivă, v-o iau.

• Ideile, idealurile, credințele

Atașamentele cele mai invizibile, cele mai greu de depistat sunt cele de ordin mintal. Ele fac parte din personalitatea noastră într-o asemenea măsură, încât este greu să ne dăm seama că suntem legați.

Ele sunt adesea rațiunea noastră de a trăi. Se întâmplă ca unii oameni să-și vadă viața distrusă în urma dispariției unui ideal în care credeau. Aceștia s-au identificat cu o idee și nu mai știu ce sunt cu adevărat în lipsa idealului respectiv.

Faceți lista idealurilor voastre, indiferent de domeniul căruia îi aparțin – politic, social, religios sau personal. Reflectați la atașamentul față de aceste valori. Nu vreau deloc să spun că nu ar trebui să mai aveți idealuri, ci doar să știți să măsurați atașamentul față de ceea ce reprezintă ele și să nu uitați nici o clipă că trebuie să vi le alegeți în mod liber și nu să vă fie impuse.

2. Detașați-vă de trecutul vostru

Procesul descris aici se desfășoară în grup și împreună cu un ghid, cu o persoană care a efectuat deja acest demers. Este însă posibil să-l faceți și singuri, cu condiția să-l fi început împreună cu cineva.

• La început, întrebați-vă asupra intenției voastre (a se vedea capitolul „Să devenim magicienii vieții noastre"). Vă doriți cu adevărat să vă desfaceți de aceste atașamente? Răspunsul trebuie să fie un „da" intens și fără ezitare. Dacă nu vă simțiți pregătiți, acordați-vă răgazul necesar. Insistați suficient și destul de mult timp asupra inconvenientelor ce decurg din atașamente, pentru a primi imbold să transformați situația și să luați o hotărâre clară.

• Scrieți, pe bucățele separate de hârtie, numele persoanelor, obiectelor, ideilor și credințelor de care doriți să vă eliberați. Puteți chiar să adăugați elemente ale naturii, obiecte, fotografii, imagini care simbolizează acele persoane.

• Puneți într-un coș, la alegere, o bucată de țesătură sau o cutie. Este important ca conținutul să aibă sens pentru voi. Eu numesc, în limba engleză, acest obiect *bundle*; membrii unuia din grupuri au găsit, ca echivalent în limba franceză, termenii *„fardeau-bidule"* sau *„balluchon"*[1]. Vă las pe voi să vă alegeți termenul pe care îl considerați mai sugestiv.

---

[1] Atât termenul în limba engleză, cât și cele în limba franceză au sensul de „legăturică" purtată în băț, la drum.

• Conectați-vă la energia Pământului și a Soarelui, după modalitatea descrisă în capitolele corespunzătoare, în scopul de a căpăta certitudinea că corpul vostru se va umple mereu de energia lor și că nu va cădea lipsit de suflu atunci când veți tăia legăturile care, asemenea parâmelor unui vas, vă vor lăsa în nemișcare. Într-o atare situație, o altă forță, mai vie și mai concentrată, se va afla atunci la dispoziția voastră.

• Apoi pregătiți-vă să sacrificați acest conținut, cu tot ce are înăuntru; trebuie s-o faceți mai întâi în interiorul vostru, imaginându-vă că o sabie sau un cuțit retează legăturile negative care vă țin imobilizați sau că o lumină puternică, precum un fascicol de raze laser, topește aceste legături. Puteți să cereți ajutorul ghidului vostru sau al animalului de putere în timpul acestei etape. Lăsați-vă sfătuiți de ei. Mi se întâmplă uneori ca, în timp ce conduc un ucenic de-a lungul acestui proces, să-i propun o modalitate de a o duce la bun sfârșit, însă dacă el își va fi ascultat cu adevărat corpul visului, îmi va aduce la cunoștință propriile modalități sau maniere de operare, care au sens pentru el. Am încurajat întotdeauna găsirea ritualului propriu.

• Transformați în elemente constitutive aceste energii de care nu doriți să mai fiți stânjeniți în decursul vieții. Deplasați-vă undeva în natură și hotărâți dacă vreți să vă îngropați „legăturica" redând-o pământului, să o ardeți cu ajutorul focului care purifică sau să o cufundați în apa care dizolvă totul. Trebuie să știți că aceste elemente vor absorbi și vor transforma, prin puterea lor, conținutul „legăturicii". Mulțumiți elementelor de a fi absorbit aceste energii. Lăsați-vă pătrunși de iubirea pentru Pământ și pentru Soare.

CAPITOLUL 7

VINDECAREA ȘAMANICĂ ÎN CELE TREI CORPURI

Vindecarea șamanică se realizează în urma unei activități subtile, în lumi adesea invizibile. Rezultatul tangibil este vindecarea fizică, emoțională, mintală și spirituală.

Am învățat, împreună cu Robert Waterman, să echilibrez aurele și să lucrez în corpul energetic, activitate bazată pe cunoștințe descrise de Barbara Brennan în cartea ei *Hands of Light* („Mâinile luminii") și care urcă până în timpuri imemoriale, chiar dacă astăzi terminologia și abordarea evocă mai degrabă demersul științific.

Am învățat să simt ce anume împiedică corpul energetic să fie un întreg perfect armonios. Această noțiune, de corp energetic, este din ce în ce mai mult acceptată în lumea medicală, datorită noii paradigme; profesorul Régis Dutheil și fiica sa Brigitte s-au devotat demonstrării existenței lor într-un limbaj științific și filozofic de înalt nivel.

Diferitele ramuri ale medicinei orientale tradiționale foloseau deja, în mod empiric, aceste noțiuni. Doctorul Chopra, așa cum am văzut deja, folosește noțiuni din medicina ayurvedică pentru a realiza legătura dintre această practică indiană și cunoștințele noastre actuale. Spiritul nostru cartezian este fericit să le vadă explicate. După cum spune profesorul Dutheil: „Universul nostru sub-luminos nu este decât o proiecție holografică a Universului fundamental, atât din punctul de vedere al afirmației, cât și din cel al semnificației. Această proiecție se efectuează prin intermediul cortexului, care acționează ca un filtru, lăsând să treacă doar o mică parte a informației și semnificației dispuse în secvențe cauzale într-un timp entropic care curge [...]. Orice boală, fie somatică ori mintală, va apărea ca o dis-

torsiune a proiecției holografice [...] dar care își poate avea sediul fie la nivel supra-luminos, fie la nivelul câmpului electric intermediar. [...]

Să comparăm organismul uman cu o țesătură. Acesta poate fi supus la un moment dat la un ansamblu de forțe de acțiune provenite din cealaltă parte a zidului luminii. Sub influența acestor forțe, țesătura se rărește și poate prezenta mai multe găuri. Medicina tradițională s-a concentrat, dacă putem spune așa, asupra acestor găuri, căutând să le cârpească. Însă soluția veritabilă constă în înlocuirea țesăturii găurite cu una intactă, cu alte cuvinte prin modificarea proiecției unei holograme defecte cu una în perfectă stare."[1]

Tocmai asta face, practic, acest proces de echilibrare a aurei. Pentru a relua analogia profesorului Dutheil, problemele, fie ele de natură fizică sau psiho-somatică, își au sursa în aceste găuri apărute în țesătură. Iar acestea, la rândul lor, au apărut datorită tratării neadecvate a *informației supra-luminoase* care se concretizează în judecăți negative despre propria persoană. Orice judecată are o putere corozivă, a cărei influență nu poate fi măsurată atunci când nu ești familiarizat cu această activitate. După ce am învățat să simt acest țesut energetic, am putut vedea uneori porțiuni necrozate sau blocuri cristalizate care împiedică țesutul să se închidă. În mod normal, informațiile circulă libere prin structura țesutului, însă atunci când le transformăm în judecăți negative față de noi înșine, ele devin o masă prea densă pentru a putea trece în mod firesc prin disputele generate de această tramă și îmbibă țesutul. Acest lucru dă naștere unui cancer în trama noastră psihică, care va putea deveni mai târziu un cancer fizic sau o altă boală. Munca pe care o fac constă așadar în repararea acestei trame, în ajutorul dat persoanei respective cu scopul de a-și transforma judecata negativă în acceptare, prin mijlocirea procesului de iertare, în scopul ca dansul vieții să se exprime în corpul energetic. Iertarea constă în procesul de a dărui în mod retrospectiv iubire, căci iubirea este adevărata putere a vindecării –și astfel ne putem tămădui propriul trecut.

REPARAREA GĂURII NEGRE

Îmi amintesc de o tânără drăguță în vârstă de douăzeci și opt de ani, pe nume Sylvie. Avusese două tentative de suicid și mama ei, disperată, a venit la mine împreună cu ea, la recomandarea unei alte terapeute. Am început să explorez corpul energetic al Sylviei, încurajând-o în același timp să-și vadă trama odată cu mine.

[1] *La Médicine super-lumineuse* („Medicina supra-luminoasă") (Editura Sand). (n.a.)

Tânăra a reușit să intre foarte repede într-o stare de conștiință diferită, astfel că am descoperit amândouă o mare gaură neagră situată la nivelul pântecelui ei. Atunci mi-a spus că a suferit două avorturi. Am simțit că gaura făcută în câmpul aurei sale de aceste evenimente este încă larg deschisă și că Sylvie o resimte ca pe o prăpastie fără fund care îi absoarbe energia. Nu era deloc de mirare că nu mai avea suficientă ca să trăiască! Am petrecut câtva timp vorbind cu ea despre acest eveniment și căutând să-i ofer o imagine diferită, holistică, a procesului avortării: anumite suflete nu sunt încă total pregătite pentru a se încarna, ele au nevoie să se apropie de câmpul nostru de vibrație umană și atunci fac o scurtă călătorie în lumea noastră, „dau o raită pe-aici", ca să folosim o expresie colocvială. Ele au nevoie doar să reia contactul cu carnea, dar nu sunt pregătite în mod necesar să ducă o viață omenească completă. Femeia care avortează participă în acest mod la procesul cosmic al „re-intrării în atmosfera umană". Faptul de a lăsa întreaga responsabilitate a acestui proces femeii, care participă la el în mod liber, dar în general inconștient, o face culpabilă și uneori îi dă impresia că s-a rupt de viață, atunci când în realitate ea participă la Dansul Haosului. Numai că ea nu reușește să vadă toți acești pași de dans. Societatea ne rupe uneori de relațiile noastre cu un Tot mai înalt, căutând să ne impună o morală bazată în exclusivitate pe individ, care uită în aceste condiții că este legat de câmpuri multiple de energie pe care nu reușește întotdeauna să le cunoască în mod conștient.

A trebuit să mă confrunt și eu însămi cu acest dans al vieții și al morții, al Haosului, la moartea primului meu copilaș, în vârstă de cincisprezece zile. Îmi spuneam că nu are nici un sens să dai viață, pentru a fi curmată atât de curând. Și mă revoltam împotriva lui Kali, zeița indiană a transformării, simbol al morții și al distrugerii. Mai târziu însă am avut norocul să renasc într-un nou eu pe care nu-l cunoscusem înainte. Acceptasem haosul.

Am plonjat deci, împreună cu Sylvie, în gaura neagră situată la nivelul pântecelui ei și am făcut o călătorie șamanică. În sfârșit, cineva o însoțea! Și era, evident, pentru prima dată! Am descoperit spiritele bebelușilor ne-născuți, care i-au comunicat Sylviei că aveau nevoie să părăsească corpul ei, unde se aflau închiși. De asemenea, regretau că nu li s-a onorat prin nimic trecerea, și că tânăra nu făcuse altceva decât să se debaraseze de manifestările lor fizice. Sylvie a făcut acolo, în lumea visului, înmormântarea care nu avusese loc niciodată (în lumea modernă foetușii dispar discret și femeilor care avortează nu li se propune nici un fel de ritual). După aceea, am desfășurat amândouă o activitate de iertare a tuturor

judecăților pe care le emisese la adresa ei însăși; auto-acuzațiile pe care și le adusese s-au dovedit grele și ea a decis să se desprindă de ele.

Mai apoi, în timp ce așeza micile bucăți de trup într-un sicriu, mi-a spus că vede sosind doi îngeri care o ridică și o iau cu ei în ceruri. Asta a uimit-o mult și, în același timp, a umplut-o de încântare. Gaura neagră s-a închis și ea s-a simțit din nou întreagă și fericită. Ceva mai târziu am primit o invitație la nuntă, apoi una la botez.

De fiecare dată când numim sau etichetăm o experiență negativă, îi conferim greutate suficientă pentru a putea pătrunde în țesutul energetic ce ne înconjoară corpul, „înghețând" astfel experiența respectivă – care nu este, la început, decât o manifestare vibratorie – într-un bloc compact, care nu se mai schimbă. Creăm literalmente o cristalizare (pe care unii o pot numi nevroză) în țesutul nostru de lumină. Așadar, este foarte important să știm să redăm flexibilitate acestor porțiuni cristalizate.

ÎNSĂNĂTOȘIRE PRIN MIȘCAREA OCHILOR

Într-un context deloc legat de șamanism, ci vizând dimpotrivă integrarea în curentul clasic al psihologiei americane, a luat naștere o abordare deosebit de interesantă: EMDR, *Eye Mouvement Desensitization and Reprocessing* (Desensibilizare și reprelucrare prin mișcări oculare). Această tehnică permite desensibilizarea extrem de rapidă (uneori într-o singură ședință) a victimelor unor traumatisme emoționale diverse. Am experimentat-o cu succes și o folosesc frecvent, căci dă rezultate durabile. Dezvoltată de către doctor Francine Saphiro, tehnica este predată de câțiva ani personalului din domeniul sănătății și, de asemenea, psihoterapeuților.

EMDR se poate defini ca un proces de „tratare accelerată a informației". El permite creierului să integreze evenimentul traumatic, reducând astfel cristalizarea ce are loc la nivelul corpului emoțional și al celui mental. Cu alte cuvinte, are loc o transformare a judecății pe care am emis-o involuntar la adresa noastră sau asupra situației care a provocat traumatismul și care ne împiedică ulterior să acționăm așa cum dorim; o altă modalitate, fără îndoială mult mai psihologică, de a înfățișa iertarea.

Tehnica constă în principal din efectuarea unor mișcări rapide din ochi, dintr-o parte în cealaltă, în timp ce evenimentele care au produs traumatismul sunt păstrate prezente în conștiință. Protocolul de intervenție este foarte precis. Un grup voluntar de formatori a mers recent să-l împărtășească terapeuților sârbi și croați.

În 95% din cazuri, scena traumatizantă își pierde impactul emoțional asupra persoanei și aceasta este invitată apoi să formuleze, în legătură cu evenimentul, o concluzie care va fi pozitivă, sau cel puțin neutră.

Faptul că procesul este atât de rapid (el intervine într-o singură ședință) și că se petrece într-un mod atât de natural, ar trebui să-l facă suspect? În ce mă privește, eu cred în posibilitatea schimbărilor profunde imediate. Dacă se schimbă poziția unui macaz, trenul o poate lua în altă direcție.

Folosesc și analogia următoare: elementele de informație conținute în situația care a provocat traumatismul pot fi comparate cu niște mici pietricele care ar fi imobilizate în „pâlnia" de asimilare a percepției; ele nu au putut fi clasate într-una din cateuriile obișnuite ale experienței noastre. Din această cauză ele au ajuns să se amestece în mod autonom în conștiința noastră, fără a putea fi controlate. Procesul de a mișca voluntar ochii, așa cum se întâmplă în mod natural în faza paradoxală a somnului (REM, *rapid eye movement*), ne îngăduie să scuturăm ușor pâlnia (încă o dată, aici este vorba de o metaforă), în așa fel încât pietricelele sau fragmentele de informație să poată ieși prin gâtul ei și să-și găsească în sfârșit locul în organizarea cerebrală.

Încă nu se poate explica nici de ce, nici cum funcționează procesul, nici măcar la nivelul institutului care dirijează formarea în această tehnică. Dar ea a permis deja ușurarea suferințelor a zeci de mii de veterani ai războiului din Vietnam, a victimelor unor violuri sau a sinistraților în urma cutremurelor din California. Tehnica poate fi aplicată și în cazuri mai ușoare, precum fobiile, dependențele și numeroasele probleme care își au rădăcina în evenimentele din copilărie.

Această reorganizare a informației poate fi înțeleasă ca un proces de diferențiere, de reducere naturală a unui bloc emoțional în elemente cognitive.

Asta duce la înțelegerea diferenței dintre judecată și discernământ – o distincție importantă, pe care o stabilesc întotdeauna în cadrul atelierelor mele.

JUDECATĂ ȘI DISCERNĂMÂNT

Faptul de a fi făcut această distincție m-a ajutat să evit să fac o mulțime de prostii.

În primul rând, discernământul este „arta de exercitare optimă a simțurilor noastre", instrumente ale percepției care, după cum am văzut, sunt categoric relative. Aici intră în joc mentalul și ne permite să „distingem diferențele existente între lucruri, obiecte, atribute, niveluri, funcții, valori etc". Dar se oprește aici.

Discernământul ne conferă capacitatea de a face distincțiile care ne permit să alegem ceea ce ne convine cel mai bine și de a opta pentru acțiunea ce decurge din această alegere.

Judecata are mai multe sensuri, care sunt deseori amestecate. În primul rând ne ducem cu gândul la o judecată emisă de un tribunal; pentru a fi obținută s-au cântărit argumentele pro și contra în funcție de anumite criterii juridice sau etice. Acest tip de judecată este neutru în contextul său, dar poate fi însoțit de o anumită pedeapsă. În cel mai bun caz, poate fi comparat cu legea karmică: fiecare acțiune își are consecința, conform unei reguli a cauzei și efectului. Însă aici nu există o condamnare absolută.

Din nefericire, cel mai adesea judecata are un caracter de critică, nu în sensul unei evaluări, ci în cel a unei condamnări negative. Tocmai acest sens vreau eu să-l opun discernământului.

– Vezi tu, mi-a spus Maestru de Dans, trebuie să faci distincția între alb, roșu, negru, galben. Ele fac toate parte din Roata Medicinei, în care își au fiecare propriul loc și rol. Cine poate să spună că roșul este mai bun sau mai puțin bun decât albul? Ele sunt diferite și își au fiecare propria putere. Oricare dintre noi poate să-și facă magia când vântul suflă în direcția lui.

– Dar totuși e bine ca uneori să judeci lucrurile, să judeci oamenii, am răspuns eu. Dacă nu ar fi așa, societatea ar lua-o razna.

– Legile oamenilor nu sunt create întotdeauna în raport cu legile cosmice. Uneori nici măcar cu cele naturale. Ele fac mai degrabă jocul de putere al celor care le concep. Aceste legi caută să dirijeze chiar și viața personală a oamenilor, care își împânează vocabularul cu „trebuie" și „e obligatoriu". Lasă-ți inima și cunoașterea interioară să vorbească; ele cunosc legile cosmice.

– Ce sunt legile cosmice?

– Sunt numite astfel legile Dansului Soarelui. Ele sunt două. Prima este: *Totul decurge din principiul feminin. Respectă întotdeauna femininul.* A doua este: *Nu vei face niciodată ceva ce va face rău copiilor, până la a șaptea generație.* Uită-te și observă dacă aceste legi sunt respectate în jurul nostru. Pentru asta trebuie să știm a recunoaște minciuna de adevăr. Aparențele sunt uneori înșelătoare. Trebuie să învățăm împreună cu Spiritul Dansului să ne mișcăm în mijlocul recifelor și în mări calme. Cine poate spune că stânca de-acolo este rea sau că plaja de dincolo e bună? Stânca poate servi drept refugiu pescărușilor și plaja primitoare

poate avea nisipuri mișcătoare sau poate ascunde insecte veninoase. O judecată pripită nu ne poartă noroc.

Atunci am hotărât să practic non-judecata. Asta vrea să spună, la modul cel mai concret, să renunț de-a mai lăsa vocile auzite în copilărie să îmi susure la ureche criticele lor. În loc de asta, prefer să dăruiesc iubire fiecărui pas fals, fiecărei căderi, fiecărei greșeli, fiecărei boacăne. Cine s-o facă dacă nu eu?

Prin practicarea non-judecății, am descoperit că acesta este secretul invulnerabilității la boli, la emoțiile negative, la credințele distructive. Este ceea ce permite să nu se distrugă trama țesutului proiecției noastre holografice. Dimpotrivă, acceptarea este cea care îl menține în stare bună.

Istorisirea care urmează este o demonstrație elocventă a acestui principiu.

IERTAREA INSTANTANEE

Atsitsa, centru de formare personală fondat în Anglia, organizează sejururi în Grecia, la malul mării, într-o insulă situată la est de Atena. Niște colibe din paie așezate chiar pe plajă și câteva dușuri instalate în aer liber îl fac pe citadin să retrăiască contactul direct cu natura. E un soi de Club Med[1] la începuturile sale. Participanților le sunt propuse ateliere variate și am fost invitată, cu câțiva ani în urmă, să-mi pun în aplicare cunoștințele în acest cadru de vis: o săptămână pe cele referitoare la Roata indiană a Medicinei și o alta de inițiere a femeilor în puterea lor feminină.

Știind că sunt foarte sensibilă la puterea locurilor prin care trec, unul din organizatori m-a dus într-un loc situat pe culmea unei coline aflate în vecinătate și care descria o roată perfectă. Acest spațiu fusese folosit de țărani pentru a-și treiera cerealele cu ajutorul unor măgari care se învârteau legați cu funie de un ax central. Locul era perfect plan și descria un cerc fără cusur. Am simțit imediat că este un loc foarte vechi care, după ce căzuse în uitare cine știe câtă vreme, fusese recuperat de țăranii din partea locului. Era foarte potrivit pentru a-mi împărtăși învățăturile despre Roată.

Am acceptat cu dragă inimă să-mi desfășor activitatea cu grupul în acel loc minunat. O cărare plină de pietre ne ducea până acolo, în cincisprezece minute de mers lejer. Am fost profund impresionată de acest dar nesperat. În fața micului

[1] Club Méditeranée, corporație franceză de stațiuni estivale situate în locații exotice, concepute inițial ca sate de vacanță ce ofereau condiții foarte simple și rustice. (n. tr.)

grup, aveam impresia că sar din piatră în piatră precum o capră neagră; viața îmi clocotea în tot corpul. La un moment dat mi-am dat seama că atrăsesem, într-adevăr, bunătatea divină și că, în loc să mulțumesc locurilor care mă chemaseră, m-am apucat să mă simt specială! Prea specială, cu siguranță, căci eul meu, care nu se simțea prea bucuros, a început, precum corbul lui La Fontaine, nu să-și pună în valoare vocea frumoasă, ci agilitatea. Cașcavalul a căzut, la fel ca în fabulă, căci am alunecat pe o piatră și mi-am sucit rău de tot glezna. Durerea a fost instantanee și cumplită. Ea s-a adăugat altor numeroase dureri suportate de această gleznă, accidentată în mai multe dăți și rămasă vulnerabilă.

S-a declanșat imediat un proces intern și martorul meu interior a observat întreaga scenă, care părea să se desfășoare într-un timp infinit, în timp ce, în exterior, totul n-a durat decât câteva clipe.

„Acuma chiar că am pățit-o! Glezna asta o să-mi dea bătaie de cap!"

Mi-am amintit limpede alte două săptămâni cât am stat imobilizată la pat, tot din pricina gleznei, cu zece ani în urmă. Acum îmi era atât de umflată și de vânătă, că n-o mai recunoșteam. Ca într-o străfulgerare, am rememorat suferințele și greutățile prin care trecusem, de-a lungul timpului, din pricina acestei glezne. Oh, oh, sunt pe punctul de a redeveni prizoniera trecutului meu și, dacă îngădui asta, îmi va influența viitorul apropiat. Drama care urmează este halucinantă! Simt un impuls puternic să mă iau la scuturat.

„Imbecilo, nu te-ai uitat pe unde calci! Ai căzut din nou în capcana eului care crede că a creat singur situația, în loc să mulțumească spiritului care a creat dansul clipei. Cine te crezi, biată Maud!"

Mă simt pe punctul de a profera această judecată categoric negativă la adresa mea. O simt acolo, aproape de buzele care îmi tremură de durere. Abia mai am putere să-mi las corpul visului să preia întreaga situație; acesta mă duce pe marginea unei prăpăstii. Acolo, văd clar cele două alegeri care mi se oferă: pe de-o parte, mă pot lăsa absorbită de acest hău de dramă și de catastrofă –ceea ce pare o răsplată justă pentru „greșeala" comisă. Pe de altă parte, pot hotărî într-o clipă să-mi iert greșeala, să nu-i acord importanță căci, în mod sigur, tot eului meu aveam să-i plătesc tribut dacă lăsam incidentul să capete proporțiile unei afaceri de stat.

Este timpul să inversez sensul curentului și să mă desprind de ceea ce am păstrat încă din trecutul meu sau de ceea ce trecutul meu mai păstrează din mine. Zâmbesc cu indulgența mamei care își privește copilul în vârstă de doi ani arun-

cându-și linguriță, doar pentru a vedea cât timp îi va mai accepta adultul jocul. Însă adultul știe că, pentru copil, aceasta este o ucenicie; de ce să transforme într-o dramă sau să considere drept greșeală ceea ce nu este de fapt decât un exercițiu? O greșeală este efemeră, însă atunci când acea greșeală este numită și eventual sancționată, ea se cristalizează într-o poziție permanentă și încremenită, foarte îndepărtată de dansul vieții despre care îmi vorbea Maestrul de dans.

Durerea fusese percepută de corpul meu fizic, însă știam că înregistrarea veritabilă și permanentă a greșelii mele nu se putea face decât în corpul emoțional, prin însuși sentimentul negativ ce însoțește durerea și, mai ales, în corpul meu mental (care constituie spațiul psihic ce înglobează toate judecățile și credințele mele). Nu depinde decât de conștiința mea să-l las să alunece la suprafața acestui corp, fără a-i permite să pătrundă înăuntru. Las să mi se împrăștie emoția, resentimentul față de mine însămi, alung orice judecată împotriva mea. În locul lor, observ ce se petrece, ca un arbitru imparțial, căci vreau să-mi amintesc această întâmplare, ca să n-o mai repet. În orice caz, știu că nu este nevoie să suport consecințele evenimentului. Și nu mă condamn deloc.

Zâmbesc din tot sufletul și îmi deschid inima față de copilul din interiorul meu care și-a făcut singur rău. Îi dăruiesc, fără nici o restricție, toată iubirea și indulgența pe care le cere. Simt cum copilul se umple de tandrețe și se înviorează, asemeni unei flori însetate care a primit apă. Tot acest proces s-a desfășurat în una sau două secunde. Timpul poate să capete o dimensiune total diferită atunci când intri în interiorul unei răni și știi să o vindeci sau să o transformi în maniera șamanică.

Îmi dau seama că glezna mea are nevoie de un moment de odihnă și i-l acord. Fac semn grupului să mă depășească. Câteva minute mai târziu, pun piciorul în pământ și încep să pășesc cu respect și deferență. Articulația începe din nou să funcționeze și ceea ce resimt acum în gleznă e o senzație cu totul diferită. Am trecut de la durere la amorțeală și apoi, puțin câte puțin, mă simt cuprinsă de plăcerea de a merge. Îmi regăsesc cadența pasului și atenția mi se poate concentra fără opreliști la ceremonia Roții Medicinei pe care urma s-o trăim împreună cu grupul. Seara îmi fac un masaj cu uleiuri esențiale și a doua zi n-a mai rămas nici un semn de entorsă. Durerea nu mai e decât o amintire efemeră.

De la acel eveniment încoace m-am străduit mereu să pun în practică în felul acesta principiile iertării imediate. Nu este un proces evident și necesită o atenție permanentă. Dacă îmi fac din când în când câte o rană, cum ar fi să mă ard cu

fierul de călcat sau să-mi zdrelesc degetele de suprafața aspră a unui zid, mă iert în clipa imediat următoare și nu acord nici o atenție posibilei intensificări a durerii, pe care caut să-o calmez cu ulei de lavandă sau de arnică. Rana nu durează niciodată mai mult de o zi și nu se produce nici o infecție. De peste cinci ani eu n-am mai avut gripă, nici măcar un guturai.

În scopul evitării oricărei boli, ofer atenție permanentă și ascultare totală primelor simptome, nu numai la nivelul atenției prime, ci și al celei secunde. Îmi îndrăgesc corpul și îi dau ce cere, evitând în același timp sursele majore de stres. Asta nu e întotdeauna ceva ușor de realizat și câteodată trebuie să sacrific anumite nevoi financiare sau sociale pentru a-l lăsa să respire.

Și dacă nu știm să trăim iertarea măcar la nivelul propriului nostru corp, cum să ne mai mirăm de ravagiile ce se petrec în jurul nostru? Nu răscolim noi astfel corpul Mamei-Pământ, pentru niște nevoi inutile și împinși de obsesia noastră pentru „mereu mai mult?" Se vorbește despre progresele medicinei și despre eradicarea a numeroase boli infecțioase. Cum se face atunci că la fiecare zece ani apar alte și alte boli, necunoscute până atunci? În ce mod continuăm să producem simptome, găuri negre în țesutul nostru energetic? Ne-am schimbat credințele, știm cu adevărat să ne iubim mai mult acum, decât cu două mii de ani în urmă? Va fi timp să aflăm adevărul.

ACTIVITĂȚI PRACTICE

Acum știți ce trebuie să faceți pentru a evita să vă lăsați corpul să se impregneze de o boală nouă. Asta nu înseamnă că veți elimina pentru totdeauna orice maladie. Dansul vieții ne surprinde întotdeauna. Este nevoie doar să fiți vigilenți și să luați în considerare cu mult respect atacurile cărora sunteți supuși, fie ele de natură fizică, emoțională ori mintală. Dacă suprafața voastră va fi șlefuită precum o pietricică de pe malul mării, atacatorii nu vor avea de ce să se agațe și nu se vor putea instala în energia voastră, ci vor trece pe deasupra, pe neobservate, și atâta tot. La fel ca în artele marțiale, veți ști să le deviați atacul, lăsându-l să alunece pe suprafața voastră bine lustruită.

Dacă mai aveți încă asperități, atacatorul se va agăța cu siguranță de ele. Aceste asperități sunt judecățile negative pe care le emiteți la adresa voastră, păstrându-le apoi. Este posibil și chiar probabil ca voi să nu fiți conștienți de natura lor. Cum este foarte neplăcut să vă simțiți vinovați de ceva sau de a avea resentimente față de propria persoană (sentimente inutile pentru șamani), este o practică curentă și

în același timp comodă să doriți răul altcuiva, să nutriți resentimente față de o altă persoană, de un grup sau de societatea întreagă. De fapt, nu vă vreți răul decât vouă înșivă. Cum în primă instanță nu puteți acționa decât asupra voastră, este vital să descoperiți natura judecății negative care a provocat asperitatea interioară.

O astfel de judecată poate să-și aibă sursa într-un eveniment traumatizant în urma căruia ați tras concluzia că sunteți proști, nepricepuți, slabi, neputincioși, și altele asemenea. Ea poate să se nască și din criticele repetate emise de părinți, profesori etc. Prea puțin contează cauza, important este să schimbați polaritatea energiei voastre printr-un proces pe care numeroase tradiții îl numesc „iertare" și care stă la baza oricărei vindecări. Șamanii sunt un ajutor în desfășurarea acestui proces, dar puteți să îndepliniți și singuri, fără intermediar, această curățire psihică esențială. Este bine să o faceți la sfârșitul fiecărei zile, trecând în revistă evenimentele care ar fi putut să provoace în voi o judecată negativă asupra voastră înșivă. Dacă ați spus un cuvânt jignitor unui coleg, găsiți imediat o posibilitate adecvată de a rezolva problema cu el și lăsați să treacă vinovăția, așa cum lăsați un porumbel să-și ia zborul. Dacă nu este posibil să vă reparați fapta în mod concret, faceți-o în lumea visului și apoi urmați desfășurarea procesului de iertare. Aceasta constă, în mod esențial, în a face apel la o energie superioară diferită (de exemplu cea derivată din iubirea necondiționată), care va înlocui golul energetic pe care l-ați creat în corpul visului emițând judecata critică la adresa voastră.

PROCEDEE

• Întindeți-vă liniștiți sau alegeți-vă o poziție cât mai confortabilă posibil, ținând cont de suferința pe care o aveți.

• Uitați tot ce vă înconjoară și concentrați-vă asupra corpului vostru, asupra suferinței fizice, emoționale sau mintale. Lăsați-vă să simțiți tot ce se petrece; notați toate gândurile, sentimentele, amintirile pe care le evocă această durere.

• Traversați durerea fizică, traversați durerea emoțională și treceți în lumea mentalului pentru a determina judecata critică legată de această durere. Asta nu este nici evident, nici ușor de făcut de la prima încercare și vă vor fi necesare mai multe încercări până să reușiți. Perseverați, pentru eul vostru este o încercare dură să realizeze că este judecat negativ. Dimpotrivă, alte persoane sunt atât de atașate de judecățile lor negative, încât le este teamă să se transforme. Curaj, și priviți-vă în față realitatea!

• Formulați judecata respectivă folosind termeni personali, începând fraza prin „eu": „Eu sunt un laș, ar fi trebuit să fac cutare lucru. Eu sunt prea dur, sunt

rău". Dacă auziți în interiorul vostru „Nimeni nu mă iubește" (ceea ce este o credință), întrebați-vă dacă n-ați vrut să spuneți de fapt: „Nu sunt demn de a fi iubit" (ceea ce este o judecată).

• Atunci când simțiți că ați pus degetul pe judecata care vă torturează în interior, chiar dacă este dificil de admis, mulțumiți-vă de a fi îndeplinit acest demers dur; priviți, cu ajutorul ochiului interior, unde anume este localizată acea judecată –poate să se afle în pântecul vostru, în inimă, în partea din corp în care simțiți durerea, însă nu neapărat. Priviți-o, rețineți-i culoarea, forma, temperatura.

• Dacă aveți impresia că această judecată vă golește, asigurați-vă că sunteți gata să o lăsați să zboare. Dacă însă credeți că vă poate fi de folos, că vă aduce ceva important care vă va lipsi la dispariția ei, cereți atunci forței creatoare din voi să vă ofere alte mijloace, alte idei pentru a păstra acel lucru important în voi, lăsându-vă în același timp posibilitatea de a vă debarasa de judecata negativă.

• Acum faceți apel la acea energie a iubirii necondiționate din voi, fie ea lumina soarelui ori energia divină sub orice formă vă convine, puțin contează simbolul pe care îl alegeți; important este să intervină o energie superioară celei existente în judecata respectivă. Simțiți cum vi se deschide pieptul, cum inima voastră primește această nouă energie. Priviți-o cum dizolvă construcția voastră mentală.

• Lăsați judecata să treacă, fie foarte rapid, fie foarte încet, fie înlocuind progresiv judecata cu lumină, cu forța superioară. Aveți încredere în înțelepciunea voastră inerentă, în corpul vostru al visului, care știe cum să facă această transformare pe baza unui principiu esențial: principiul vieții care tinde spre vindecare, spre reorganizare conform schemei de perfecțiune interioară pe care o cunoaște. Lăsați-l să acționeze. Voi nu aveți nimic altceva de făcut decât să vă deschideți față de forța lui.

• Încheiați procesul în tăcere, lăsați-vă cuprinși de sentimentul de recunoștință pe care vi-l trezește acesta, pacea interioară, ușurarea și bucuria care îl însoțesc. Este posibil să simțiți cum vă cuprinde o emoție puternică, manifestată prin lacrimi. Lăsați-le să curgă. Ele vor spăla toxinele care vă otrăvesc.

• Reluați-vă treptat activitățile. Este de preferat să vă odihniți cât mai mult, căci schimbul energetic intervenit poate să producă uneori o oboseală profundă, pe care o noapte de somn bun o va remedia.

Cineva mi-a propus într-o zi această versiune a Judecății de Apoi: Judecata de Apoi va fi ziua în care se va emite ultima judecată negativă față de cineva anume sau față de sine însuși!

CAPITOLUL 8

MAMA-PĂMÂNT

Să revenim la originile noastre. Soarele-Tată și Mama-Pământ, iată pelerinajul interior care ni se oferă. Acest pelerinaj nu este o întoarcere în urmă, nu ne face să recădem într-un primitivism depășit. Din cauză că ne-am uitat propriile origini trebuie astăzi să facem față dramelor ecologice pe care le cunoaștem. Avem nevoie să ancorăm în Pământ crucea pe care creștinismul a menținut-o atâta vreme prea sus în cer, uitând că axa ei orizontală se situează la suprafața Pământului. Avem nevoie să ne reorientăm și pe axa verticală, însă începutul trebuie făcut cu cea orizontală: Pământul ne antrenează în direcția care se găsește sub picioarele noastre, în rădăcinile arborelui șamanului. Asta pare simplu, dar e esențial: trebuie să construim un pod, o continuitate între Cer și Pământ. Așadar, trebuie să pornim mai întâi de la încarnare... pentru a ne lansa mai bine spre spirit.

Pământul este sursă de viață. Din el venim, în el ne întoarcem pentru a ne transforma, ca pe niște păsări Phoenix, într-o altă formă de viață.

Unii gânditori, precum climatologul englez James Lovelock, au emis ipoteza că Pământul ar putea să fie foarte bine „un sistem complex, capabil de autoreglare", termeni ce descriu în mod precis caracteristicile unui organism viu. Lovelock a denumit această perspectivă „ipoteza Geea", după numele mamei zeilor din mitologia greacă.

Marea greșeală a culturii noastre este aceea de a crede că mitologia nu este decât o sumă de povești ale unor culturi trecute și depășite. Nu, caracteristica mitului, spre deosebire de cea a unei povești, este că el continuă să se dovedească adevărat în timp, căci descrie efectiv realitatea unei alte dimensiuni, a unui Univers paralel. În toate culturile există un mit al creației, mituri legate de natură. Și fără ele n-am putea trăi. Ele continuă să ne revitalizeze psihicul, să ne anime incon-

ştientul, să ne suscite dorinţele. Noi am creat mitul atotputerii tehnologiei. Problemele pe care le ridică în acest moment, pe întreaga planetă, mediul înconjurător par să arate că tehnologia nu poate să le rezolve ci, dimpotrivă, continuă fără încetare să dea naştere altora noi.

CÂNTUL HOPILOR

Triburile care trăiesc într-un mediu foarte arid, în care solul produce puţin, sunt, evident, extrem de conştiente de necesitatea de a acorda o atenţie deosebită Mamei-Pământ. Mă gândesc în special la indienii hopi, care trăiesc în Arizona, într-o zonă a globului în care condiţiile climatice, structura reliefului şi natura solului sunt deosebit de dure. Atunci când parcurgi teritoriul acestor hopi, care poate fi numit cu uşurinţă un deşert, este aproape de neconceput să te gândeşti că ai putea să faci să crească ceva din solul acela. Şi totuşi, de aproape un mileniu, indienii hopi îşi cultivă câmpurile cu porumb, pe care îl vor uda manual în anii când seceta este prea mare. Porumbul se dezvoltă în armonie alături de dovlecii şi mazărea plantate printre firele lui; el le protejează de soare, iar ele acoperă solul, diminuând astfel evaporarea apei. Aceste plante au nevoie de o grijă intensă şi permanentă. Faptul că plantele sunt iubite şi li se vorbeşte este cheia acestei simbioze artificiale. Cântecele pe care cultivatorii hopi le cântă în cor pe plantaţiile lor nu au doar scopul de a le da curaj şi spor lucrătorilor, ele sunt destinate şi „spiritelor plantelor" pe care le ajută astfel în creşterea lor.

Primul principiu, care este fundamentul întregii culturi şi al întregului sistem de credinţe al indienilor, este: „Totul porneşte de la principiul feminin". Femininul stă la originea a tot ce există. Asta schimbă, în mod evident, întreaga perspectivă... Al doilea principiu este: „Nu vei face nimic din ce ar putea dăuna copiilor, şi asta până la a şaptea generaţie". Iată încă un principiu care respectă ceea ce este blând, slab, vulnerabil.

Aceste principii sunt transpuse în viaţă într-un mod cotidian, firesc. Unul din obiceiurile cultivatorilor indieni din Noul Mexic, care m-a frapat, este acel principiu conform căruia trebuie să restituim Pământului ceea ce ne dă. Şi ei fac asta prin cuvinte pornite din inimă. Aceasta înseamnă a mulţumi, a fi recunoscător pentru darul primit de la Mama-Pământ. Îmi amintesc de binecuvântarea recitată de bunica mea maternă, care îl invita uneori la masă pe preotul parohiei... Acest obicei aproape că nu mai există în Occident în zilele noastre. Atunci când am invitaţi la mine acasă, îmi place să acord un moment special de mulţumire Pământului

și spiritelor hrănitoare care ne permit supraviețuirea. În adâncul meu gândesc – fără să râd! –că atitudinea de recunoștință permite eliberarea enzimelor necesare unei bune digestii! Descoperiri recente în domeniul psiho-neuro-imunologiei o confirmă.

În orice rugăciune sau ceremonie a indienilor, Mama-Pământ, cea care hrănește, este recunoscută și i se mulțumește. Un bătrân înțelept pe nume Léon Shenandoah explică acest lucru: „Religia noastră se ocupă cu mulțumirile aduse Creatorului pentru lume, aduse fiecărui animal și fiecărei plante care există. Le mulțumim pentru tot ce există. Nu considerăm că existența unui copac în locul unde trăim ar fi ceva firesc, de la sine înțeles. Noi mulțumim pentru acest copac. Dacă n-am face-o, Creatorul ar putea să-l ia de acolo. Pentru asta ceremoniile noastre sunt atât de importante. Noi ne rugăm pentru armonia lumii. Noi credem că, dacă nu ne-am îndeplini ceremoniile în Casa Lungă, lumea s-ar opri. Ceremoniile noastre sunt cele care țin lumea în mișcare. Puteți să nu credeți asta, puteți să râdeți, dar este adevărat. Creatorul vrea să i se mulțumească".

De fiecare dată când sunt pronunțate aceste cuvinte, simt o parte din mine vibrând, rezonând. Simt vibrând, ca femeie, acel element al Dumnezeului feminin din mine, Zeița pe care o ignoram pe deplin înainte vreme. Pot să mă identific cu această Mamă-Pământ pe care o port în mine, pentru că sunt făcută din carne, deci din materie organică –minerală, vegetală, animală. Toate acestea sunt la fel de sacre și au o origine sfântă. Falsă este viziunea dihotomică, aceea care a lăsat o amprentă aproape de neșters asupra catolicilor, care separă pe de-o parte sacrul intangibil și pe de alta materia vulgară, total lipsită de spirit. În Roata amerindiană a Medicinei, planeta Pământ se află la vest, față în față cu Soarele situat la est. Ele nu sunt opuse, ci complementare. Două aspecte fără de care divinul nu ar putea exista.

Atunci când vom fi capabili să percepem realitatea Pământului ca forță maternă, în fața noastră se va deschide o nouă lume. Acolo totul prinde viață, iar noi putem comunica nu doar cu Pământul însuși, ci cu toate elementele care îl compun: mineralele, vegetalele, animalele. Și asta fiindcă conștiința tuturor acestor organisme se află în relație directă cu conștiința Mamei-Pământ. Pentru unii ar fi mai ușor să intre în relație cu spiritul unui cristal, pentru alții cu cel al unei plante și pentru încă alții cu cel al unui animal, decât să intre în rezonanță cu Pământul întreg. Este o primă abordare a acestei energii.

Dincolo de cuvinte, există gesturi și fapte pentru a aduce mulțumiri. „Mergi pe urma cuvântului tău", cum spun indienii, ceea ce vrea să zică: pune-ți rugăciunea

în practică. Aceasta se manifestă, în mod concret, prin gesturi mărunte, care pot părea anodine, dar care reflectă o atitudine, un spirit: atunci când culegi o floare, o plantă, e bine să o restitui Pământului din care a răsărit. Se poate manifesta printr-o ofrandă tradițională de tutun, scuipând (cu respect! astfel i se dă apă) sau adresându-i un cântec... Tot ce poate hrăni acest Pământ este bun. Ofranda se poate concretiza într-o formă materială, la fel de bine ca și într-o formă emoțională și mentală.

Această atitudine generală exista, bineînțeles, și în vechea tradiție europeană. Îmi amintesc de partea a doua a catehismului pentru prima comuniune, aceea pe care nimeni nu o consulta vreodată. Erau acolo rugăciuni pentru ocazii speciale, precum semănatul sau secerișul. Exista chiar și una pentru aducerea ploii! Cât despre mine, de la înălțimea celor paisprezece ani ai mei și de pe poziția gândirii mele logice și raționale, râdeam de aceste arhaisme pe care le consideram antediluviene. Originea acestor ritualuri este, într-adevăr, pre-creștină, iar eu nu le înțelesesem încă nici importanța, nici semnificația profundă.

Așadar, indienii au păstrat vie în cultura lor această relație de schimb și de respect cu Pământul-Mamă. Ei o practică cu simplitate, continuând să-și cultive câmpurile, chiar dacă țăranii pueblo care trăiesc în apropiere de Santa Fe și de Los Alamos lucrează acum în laboratoare sau în birouri. Să meargă și să-și plivească câmpul după încheierea zilei de muncă este modalitatea lor de a conserva un mod de comunicare mai firesc cu natura.

FRANȚA, ȚARA LUI BA-NU – BA-DA

Cultivându-mi eu însămi grădina din Santa Fe, la două mii de metri altitudine, într-o climă friguroasă iarna și caldă și foarte secetoasă vara, am putut să-mi dau seama de munca ce trebuie depusă aici pentru a face Pământul să rodească. Cum acolo porumbul, roșiile, ierburile aromatice și legumele nu pot crește decât patru luni pe an, vara, înainte și după înghețuri, am fost foarte surprinsă când, reîntoarsă în Franța, am auzit o prietenă ce trăia în Bourgogne spunându-mi că primise salată, spanac și diferite alte verdețuri dintr-o grădină învecinată, pe tot parcursul iernii. Am realizat atunci un lucru pe care nu-l observasem niciodată în asemenea măsură înainte să părăsesc Franța: în comparație cu o cultură săracă în context senzual, cum este cea americană, Franța mi-a apărut ca un soi de Eden fabulos prin bogăția gusturilor, a mirosurilor, prin frumusețea înconjurătoare nu doar a naturii, ci și a creațiilor omului – sub formă de monumente, biserici, castele care par să răsară

într-un mod aproape „natural" la fiecare curbă a îngustelor noastre drumuri de țară!

Francezii consideră toate acestea ca pe niște bunuri care li se cuvin firesc, ceva de la sine înțeles, și nu ca pe un dar remarcabil, al tradiției rurale franceze, desigur, dar înainte de toate al naturii. Mama-Pământ este deosebit de generoasă în Franța. Or, eu am uneori impresia dezagreabilă că francezii se comportă ca niște copii răsfățați, care nu au încă măsură pentru iubirea incomensurabilă pe care le-o poartă mama lor. Ei consideră toate aceste daruri ca pe ceva ce li se cuvine de la sine, fără a se gândi să mulțumească pentru ele, fără să-și dea seama de norocul lor incredibil. În felul acesta îmi explic slaba conștiință ecologică pe care o observ în Franța, spre deosebire de multe alte țări mai puțin dăruite în bogății naturale, sau deja distruse ca urmare a folosirii mortale a produselor chimice ale căror efecte pe termen lung nu au fost cu adevărat estimate. Germania, cu râurile ei poluate și pădurile distruse de ploi acide, a învățat pe calea cea mai dură ce se întâmplă atunci când uităm să ne respectăm Mama-Pământ.

Franța, mulțumită muncii geniale și plină de dăruire a zeci de generații de țărani, pare încă mai mult sau mai puțin scutită de ravagiile lumii industriale – fie că este vorba de fapte reale, grație unui vechi instinct care îi leagă puternic pe acești țărani de pământul lor, fie de o negare a realității care pare, din păcate, un mod de refugiu electiv frecvent al concetățenilor noștri în fața tristului adevăr. Altfel, faimoșii nori radioactivi apăruți în urma catastrofei de la Cernobîl s-ar fi oprit la granița franceză în timp ce tot restul nordului Europei avea de suferit de pe urma trecerii lui? Și ce să mai spunem de ușurătatea cu care conducătorii de la Hexagon impun „nuclearizarea" militară și civilă a populației?

Forța cu care neagă francezii un rău mondial, recunoscut de altfel în gura mare, este fenomenală. Slăbiciunea mișcărilor ecologice franceze nu trebuie raportată oare la faptul că Franța deține recordul mondial (da, chiar și în fața Statelor Unite!) la consumul de calmante și sedative pe cap de locuitor? În Franța, majoritatea oamenilor nu îndrăznește încă să consulte un psihoterapeut, preferând să sufere în propria piele sau să se îndoape cu tranchilizante.

ECOPSIHOLOGIA

Un mic grup de psihologi americani, printre care și Theodor Roszak, profesor de istorie la Universitatea din California, pun accentul pe legăturile noastre psihice

profunde cu lumea naturală. Această „ecopsihologie" mai este numită (cu un surâs) „psihiatria epocii de piatră".

Acești ecopsihologi pun în comparație bunăstarea fizică și mai ales pe cea psihologică cu economia industrială. Ei fac legătura între dependențele și obiceiurile noastre rele și mediul înconjurător. Este posibil, se întreabă ei, să ne debarasăm de emoțiile și de spaimele noastre la fel de ușor cum scăpăm de ambalajele refolosibile? Dificultatea de a recicla anumite materiale pare să ne dea un răspuns negativ. Problema mediului nu este, în fond, ancorată în dificultatea noastră de a ne recicla emoțiile? Alți terapeuți opinează, printre altele, că foarte mulți dintre noi resimțim în mod inconștient o durere profundă în fața dispariției miriadelor de forme de viață, dar că nu știm cum să exprimăm această durere și nici cum să reacționăm la ea. Pentru terapeuți, biosfera luată ca întreg, ființa vie pe care James Lovelock o numește Geea, ar trebui inclusă în orice proiect terapeutic.

Într-o serie de cărți remarcabile, Chellis Glendinning, pionier în acest domeniu atât de nou, ne arată relația între dependențele noastre de toate soiurile (droguri, alcool, tutun, televizor) și criza ecologică actuală. Ultima lui lucrare sugerează că soluțiile pentru ameliorarea stării societății și a Pământului pot fi inspirate din modalitățile de vindecare individuală. Chellis Glendinning vorbește de tehnodependență, care exercită o adevărată represiune și care pune sub semnul întrebării evoluția umană în perspectivă. Ne amintește de modul în care *homo sapiens* și strămoșii săi umanoizi au trăit aproape de pământ, vreme de peste un milion de ani.

Îmi vine în amintire istoria grecului Oreste. Soarta acestui erou ne poate da o idee despre ceea ce se petrece astăzi în lume.

Oreste află că tatăl lui a fost asasinat și jură să-l răzbune, omorându-l pe asasin. El descoperă că făptașul este de fapt propria lui mamă și trăiește o cumplită dramă interioară, căci nu o poate omorî pe cea care i-a dat viață... În același timp însă, găsește de neacceptat ideea de a-și călca jurământul. Cu moartea în suflet, decide până la urmă să-și ducă la îndeplinire răzbunarea, fiind conștient că avea să fie pedepsit de zei pentru sacrilegiul comis. Niște entități oribile, Harpiile, îl urmăresc fără să-i lase răgaz de odihnă. Apollo încearcă să intervină în favoarea lui, luând vina asupra sa. Aflând asta, Oreste, într-un ultim act de sacrificiu, își recunoaște vinovăția asumându-și responsabilitatea actului. Impresionați de curajul lui, zeii decid să-i lase viața și transformă Harpiile în ființe binevoitoare, Eumenidele, care îl vor ajuta în isprăvile viitoare.

Se poate face o paralelă cu istoria umanității. Omul este de esență divină, însă a pierdut conștiința filiației sale încarnându-se. A pierdut relația pe care o avea

cu Tatăl, trăind aproape de Mama sa, Pământul. Pentru că și-a pierdut conștiința profund spirituală, găsește cu cale să se răzbune pe Mama-Pământ. Imediat după aceasta, iată-l hăituit de toate relele pe care i le aduc Harpiile și, la un nivel foarte profund și inconștient, de sentimentul de vinovăție că a acționat împotriva legilor naturale. Putem resimți acest rău pretutindeni în jurul nostru, în întreaga societate. Numai asumându-și totala responsabilitate cu un curaj vecin cu bravura – cu eroism, s-ar putea spune – a reușit Oreste să se salveze. El nu a încercat, precum Adam, să arunce propria lui vină pe tovarășa de viață sau pe o altă creatură, ci și-a asumat în întregime fundamentul actului comis, gata să suporte consecințele ce duceau până la moarte. Tocmai această dovadă de responsabilitate totală l-a salvat.

E timpul să devenim cu toții niște Oreste. Suntem pe cale s-o omorâm pe mama noastră, Pământul, fierbând-o la foc slab, prin lovituri cu deșeuri otrăvite, prin lovituri cu dioxid de carbon emanat de mârțoagele noastre din oțel și prin otrăvuri nucleare (care vor fi active vreme de încă zece mii de ani în cazul unui război nuclear!). Suntem oare destul de curajoși ca să ne admitem crima? Nu ne-am dori ca Harpiile să se transforme în Eumenide?

Transformarea este posibilă acum, dacă trezim în noi simțul responsabilității.

LOCURILE DE PUTERE

Este important să recunoaștem aspectul hrănitor al Pământului nostru, nu doar în sensul alimentar al termenului, ci și în sens energetic.

Există în Franța, care se pare a fi foarte înaintată în acest domeniu, un grup de oameni de știință care se ocupă de conceptele de geobiologie și domoterapie. Ei au evidențiat prezența unor diverse rețele energetice existente pe suprafața globului (precum rețelele Hartman și Curry), arătând felul în care anumite interacțiuni vibratorii pot crea unde cu influențe negative pentru oameni.

Un cercetător american vorbește de geografia subtilă care există sub picioarele noastre. Pământul reprezintă un corp energetic planetar sau un câmp de informație global. De altfel, Templierii din Evul Mediu par să fi avut cunoștință de această biogeografie; ei erau conștienți de meridianele de energie terestră dintre Paris și Ierusalim și aveau rolul de păzitori ai nodurilor vitale de informație situate pe această rețea.

Tradiția geomantică ne-a lăsat și ea numeroase piste, pe toată întinderea Europei, în special în partea de nord și centrală a continentului, precum și în Marea Britanie. La mare distanță de noi, în Extremul Orient, arta *fengshui* permite deter-

minarea locurilor propice pentru edificarea anumitor clădiri și se ocupă cu organizarea internă a caselor și locurilor publice în funcție de curenții energetici, de teren, de punctele cardinale etc. În același mod, Castaneda învață, încă din primele zile ale întâlnirii lui cu Don Juan, să-și găsească locul, mediul în care să trăiască. Mai târziu, maestrul îl trimite în locuri alese cu multă grijă, care vor avea un efect specific asupra conștiinței învățăcelului, deprinzându-l să fie mai sensibil și mai receptiv la energia Pământului.

Pe lângă locurile unde s-au petrecut apariții, multe locuri vestite de pelerinaj precum San-Juan-de-Compostella, Rocamadour, Le Puy etc. se găsesc în niște zone foarte deosebite. Am avut ocazia să asist, la Santa Fe, la o prezentare de diapozitive deosebit de bine organizată de un anume Martin Gray, vechi agent de turism, care a pornit în căutarea locurilor sfinte, a locurilor sacre sau a locurilor „speciale", uneori chiar blestemate, din lumea întreagă. El a descoperit cu sutele, în Orient, ca și în Occident, majoritatea necunoscute publicului occidental. Unele locuri, ascunse în munții Indiei Centrale, atrag într-o anumită zi a anului zeci de mii de pelerini care se îndreaptă într-acolo în speranța de a se vindeca de cele mai felurite boli. Același lucru se întâmpla, nu cu foarte mult timp în urmă, în bisericile din Europa. Anumite locuri, ca și anumite izvoare, par să fie animate de puteri aparte. Cu toate că apa acestor izvoare poate fi supusă la analize, nu este întotdeauna posibil să se determine cu precizie ce anume face ca energia unui anumit loc să fie unică.

În ce mă privește, am învățat să-mi dezvolt o sensibilitate la energia locurilor, după ce am fost dusă de mentorii mei în diferite zone sacre din sudul Statelor Unite, spre exemplu la Chaco Canyon. În acele locuri am găsit o forță și o inspirație de fiecare dată unice.

În timpurile preistorice, vânătorii dispuneau de tot felul de mijloace pentru a localiza „locurile de putere". Ei puteau să constate pur și simplu, într-o manieră care ar fi numită astăzi științifică, faptul că anumite animale se adăposteau întotdeauna în anumite locuri, trăgând apoi concluzia că aceste locuri trebuie să fi avut calități particulare. De asemenea, ne-am putea imagina că, mult înainte de „spiritul bicameral" despre care am vorbit mai devreme, oamenii știau să perceapă în mod direct anumite forțe ale naturii. Pentru a semnala locurile de unde emană aceste forțe, sau pur și simplu pe acelea unde se simțeau bine, strămoșii noștri adunau în mici movile grămezi de pietre. Mai târziu au început să desfășoare anumite ritualuri în aceste locuri, pentru a le capta mai bine energia. Pașii miilor de „pelerini" preistorici au ajuns să formeze cărări, au apărut zone amenajate pentru dormit și

șamanii acelor timpuri au început să ridice altare, refugii care aveau să se transforme în decursul secolelor în lăcașe de cult, capele, temple. Am putut să verific personal energia telurică intensă din anumite capele foarte vechi din Bourgogne, din Bretania sau din Sud.

Șamanii au știut dintotdeauna să se instaleze în locuri de putere, cărora să le folosească energia. În zilele noastre, oameni de știință ruși desfășoară cercetări destinate descoperirii locurilor sacre pe care le foloseau odinioară vechii șamani pentru a comunica la distanță, servindu-se de așa-numitele „culoare de energie" existente între două puncte. Această energie telurică este în mare parte ignorată și mult prea puțin folosită în zilele noastre. Bineînțeles, cultura noastră recunoaște de multă vreme influența binefăcătoare a unor anumite locuri: în munți s-au clădit sanatorii în care bolnavii aveau beneficiul combinat al muntelui și al soarelui; centrele de thalasso-terapie captează energia ionică (și iodată) de la malul oceanului; mai există încă multe alte căi de utilizare a energiei terapeutice a Pământului. Cunosc un cercetător de geniu care a pus la punct un sistem capabil să concentreze, prin lentile și antene foarte complexe, energiile telurice și cosmice în scopul unor foarte sensibile rearmonizări ale ADN-ului. El este, fără îndoială, mult înaintea epocii sale. Cu excepția indienilor yogi din insulele Mauritius, care înțeleg aceste energii subtile, acest om de știință nu a găsit în Europa nici o persoană interesată de teoria lui revoluționară, care nu folosește electricitatea și nu produce deșeuri.

SĂ ȘTII SĂ SIMȚI IUBIREA MAMEI-PĂMÂNT

Supraviețuirea noastră va depinde de trezirea conștiinței colective în raport cu darurile și cu nevoile Pământului. Respectul și iubirea ar fi, cu siguranță, primele elemente necesare. Ele ne vor duce spre rănile și lipsurile din copilărie. Am primit iubire de la mama noastră de sânge? Îmi amintesc de o femeie în jur de patruzeci de ani, foarte puternică și care era atrasă de șamanism pentru că, spunea ea, „mă duce departe, în stele". Avea să-mi explice mai târziu că nutrea o năzuință puternică spre zbor, că visul ei era să nu mai pășească niciodată pe Pământ. Am înțeles imediat că fusese respinsă de mama ei, pe care în prezent o respingea și ea cu violență. I-am explicat că, pentru a se înălța în zbor foarte sus, era nevoie să-și facă un elan puternic de la Pământ. I-am explicat că poziția pe care o adoptă șamanul pentru a călători, culcat pe Pământ, e cel mai bun mijloc pentru a vedea stelele. După aceste cuvinte, ne-am întins amândouă pe jos. Eu am rostit o invocație a Pământului,

cu voce tare. Am implorat-o pe marea zeiță mamă să ne acorde protecția ei pentru ca noi să putem călători în siguranță în alte dimensiuni. Am făcut-o pe femeie să simtă diferitele puncte în care corpul ei atingea solul. Cu alte cuvinte, i-am abătut atenția de la cer la Pământ și i-am oferit un mijloc cu ajutorul căruia să simtă în mod direct felul în care Pământul îi susține corpul. Acesta a fost primul pas spre reechilibrare, spre o schimbare de strategie. După aceea, femeia a putut să stabilească un contact mai profund cu acest Pământ de care dorise cu atâta ardoare să se îndepărteze.

Folosesc tehnici diverse pentru a-mi reconecta ucenicii cu Pământul. Am învățat să mă reglez la frecvența Pământului și pot astfel să-i ajut pe alții să facă același lucru. Mi-am dat seama de această capacitate a mea atunci când a trebuit să fiu supusă unei mici intervenții chirurgicale pentru a mi se extrage un chist de sub piele. Dermatologul a insistat să țin în mâini o placă, pe post de împământare, în timp ce folosea bisturiul electric. În cele din urmă am lăsat placa din mâini și atunci a trebuit să constate că corpul meu făcea masă în mod natural.

Suntem deconectați de la Pământ în proporție de 95%. Agricultorii, care au ajuns să se numească „șefi de exploatare agricolă" au fost împinși de lobby-ul agro-industrial și de bănci să trateze Pământul ca și cum ar fi fost vorba de un corp inert, cu mijloacele și spiritul tehnologiei: îngrășăminte chimice și depozite de cereale cu aer condiționat. Rezultatul ne poate duce foarte ușor cu gândul la cele douăsprezece plăgi ale Egiptului biblic.

Ne aflăm în luna septembrie, în Normandia. Este deschiderea sezonului de vânătoare. Am șapte ani și sunt mândră să-mi însoțesc bunicii și pe cei câțiva invitați. Am pornit pe drumuri de pământ bătătorit, trecând pe lângă curți, pe lângă livezi pline de pomi și pajiști pe care păștеau vaci roșcate și albe. Câmpurile cu grâu fuseseră secerate și rămăseseră doar câțiva snopi de paie, pentru a servi drept adăpost vânatului. Câmpurile cu sfeclă își păstrează încă frunzele mari și cărnoase, sub care se ascund iepuri. Particip la bătăile ritmice cu care ceilalți caută să abată vânatul, mergând printre două rânduri de sfeclă ale căror frunze aproape că îmi acoperă trupul micuț de copil de șapte ani. Din când în când facem opriri lungi, căci câinii nu ascultă comenzile de fiecare dată.

Sunt acolo, pe marginea unui câmp care a fost săpat nu de mult. Privesc bulgării grași de pământ: unii mai poartă în forma lor amprenta uneltei, alții s-au sfărâmat în bucăți mai mari sau mai mici. Atunci îmi dau seama că de acolo vine făina care se folosește la făcutul prăjiturilor – artă pe care tocmai începusem

să o deprind. Văd curbele feminine ale bulgărilor de pământ și mă simt atrasă, chemată de acest câmp. Mă las pătrunsă până în profunzimile corpului meu de natura total generoasă a acestei glii lipicioase și aproape negre. O respir adânc – e bogată și grasă; o simt gata să-mi dăruiască tot ce are. Își întinde spre mine fața închisă la culoare, degajând un efluviu matern. Mă cuprinde o emoție puternică și simt cum mi se ridică din piept, spre gât și apoi în ochi, un val fierbinte de lacrimi. În umezeala răcoroasă a acestei după-amiezi de toamnă, glia îmi șoptește, îmi afirmă: „privește cât sunt de bogată și de generoasă, privește cât te iubesc". Cad la pământ, lipită de el, cu brațele larg deschise a îmbrățișare. Plânsetele mele stârnesc păsările din preajmă, mă cufund în pământul din care vin și în iubirea lui fără pată. Sunt cu el și în el, mă aflu în brațele lui care mă leagănă tandru. Și își pune amprenta asupra mea pentru totdeauna.

PĂMÂNTUL-MAMĂ ȘI ZEIȚA

Am regăsit la amerindieni acest sentiment de Pământ-Mamă pe care îl uitasem, însă pe care inconștientul meu m-a împins să merg să-l caut pe un alt continent. Acolo, în deșertul Noul Mexic, mi-a revenit în memorie această experiență de copil. E curios că a fost nevoie de contactul cu o altă cultură și cu ritualuri aparent foarte îndepărtate de mine, pentru a-mi aminti o poveste de iubire pe care o refulasem profund.

Aveam să descopăr că în Statele Unite se desfășura o activitate considerabilă de cercetare, efectuată de numeroși etnologi, sociologi și istorici în scopul de a se revedea întreaga istorie, până la zi, a Marii Mame. Diplome încununau doctorate în *Women Studies*, studii specializate în femeie și rolul acesteia în societate.

Caliciul și Spada, cunoscuta carte a lui Reine Esler, autoare de origine austriacă pe care am avut plăcerea s-o întâlnesc, a cunoscut în Statele Unite și în numeroase alte țări un succes binemeritat (semn bun: cartea s-a vândut în Statele Unite în peste cinci sute de mii de exemplare). Reine Esler arată cum, în mileniile care au precedat începutul erei patriarhale, societățile erau fondate pe cultul Marii Mame, sursa a tot ce este viață. Dumnezeu Tatăl era pe atunci necunoscut... Am regăsit numeroase mărturii ale acestei viziuni asupra lumii în așezările preistorice, sub formă de figurine, de picturi și sculpturi. Matriarhatul privilegia descendența maternă, fără a implica însă dominarea unuia dintre sexe de către celălalt. Era epoca *culturii caliciului*, pe care a perpetuat-o mitul Graalului. Civilizația Cretei, de exemplu, ne-a lăsat reprezentări picturale clare a ceea ce putea fi o cultură

egalitară. Relațiile între ființele umane –bărbații între ei, femeile între ele și relațiile dintre cele două sexe par să fi fost realmente bazate pe egalitate în acea perioadă. Folosind rezultatele cercetărilor arheologului Marija Gimbutas asupra culturilor Europei antice, Reine Esler arată cum, în mileniul VII î. Hr., locuitorii acestei regiuni duceau o viață înfloritoare. Agricultura se practica în văi fertile, ei nefiind constrânși să se refugieze în fortărețe ridicate pe vârfuri de munți, și asta pentru că în viața lor nu existau războaie. Așezările mediteraneene de la Çatal Huyuk și Hacilar nu dezvăluie nici ele vreun semn de război –în timpul unei perioade de peste o mie cinci sute de ani! Eisler o citează pe Gimbutas: „ [În vestigii] este vizibilă o diviziune a muncii între sexe, dar nu o superioritate a unuia față de celălalt". În cele cincizeci și trei de morminte de la Vinca se poate face o foarte mică diferență de bogăție între mormintele bărbaților și cele ale femeilor [...] Asta sugerează o societate egalitară și evident non-patriarhală".

Se pare că aceste societăți erau toate matrilineare.

Apoi a apărut *cultura spadei*, antrenând cu ea dominația patriarhală, în care o parte a societății a început să se impună asupra celeilalte. Dominație –nu doar a bărbaților asupra femeilor, ci și a stăpânilor asupra sclavilor și a lucrătorilor asupra pământului. Relația de echilibru a dispărut, în beneficiul distrugerii și al opresiunii. Și această schimbare s-a răspândit pe toată planeta. Numai câteva culturi, foarte rare, au conservat relațiile egalitare de pe timpul Marii Mame: celții, care s-au opus timp îndelungat culturii romane și, mai aproape de noi în timp, indienii hopi.

Am resimțit o dorință profundă de a regăsi această Mamă-Pământ, de a o simți trezindu-se în interiorul meu; ca să spun adevărul, acesta este singurul loc în care mă poate atinge cu adevărat. Am continuat să învăț din perspectiva prietenilor mei indieni, urmând în paralel ședințele de formare împreună cu un grup de femei. În același timp, profitam de un proiect propus în cadrul masteratului meu, pentru a aprofunda acest aspect al Marii Mame, al arhetipului Zeiței. Căutam punți de trecere între aceste viziuni și uneltele, și arhetipurile provenite din propria mea cultură, care își aveau încă amprenta asupra psihicului meu.

Cursul propunea un proiect desfășurat pe parcursul a trei luni: era vorba de a alege un personaj care fusese un adevărat mentor sau care marcase în mod profund cursul istoriei –îl numeam și „agent de schimbare" sau „purtător de lumină" – o ființă pe care urma să o modelăm (ca să folosesc terminologia programării neurolingvistice), cu alte cuvinte trebuia să studiem acest personaj în așa măsură încât

să-i încorporăm trăsăturile, calitățile și modul de comportament. Scopul era de a deveni cât mai familiar posibil cu personajul respectiv.

Întâlnisem deja această metodă în cadrul unui alt curs, despre mentorii din psihologia modernă. L-am ales pe Milton Erickson, părintele hipnozei moderne, personaj pe care am învățat efectiv să-l „locuiesc" în interior. La prezentarea finală am venit într-un scaun rulant pe care-l împrumutasem, cu părul înspicat de șuvițe albe și vădind în vorbire o anumită paralizie a fălcilor, exact ca și Milton Erickson, ale cărui apariții înregistrate pe bandă video le studiasem îndelung.

A DEVENI ZEIȚĂ MAMĂ

De data asta, aveam la dispoziție două luni pentru a studia în profunzime un personaj, pentru a scrie despre el un text de aproximativ treizeci de pagini și mai ales pentru a „deveni" acel personaj timp de douăzeci de minute, în fața clasei. Printre exemplele alese de colegii mei se numărau: Confucius, Rumi, Eva, Darwin, Michelangelo, Tutankhamon, Maria-Magdalena, Ioana d'Arc, Doamna Blavatsky, Ariana etc.

Trebuia să fie un personaj uman, așa că nu puteam să aleg Pământul. Aveam posibilitatea, la o adică, să mă decid asupra Geei sau a Demetrei, dar simțeam aceste personaje mitice mult prea departe de mine. Doream să mă identific cu ceva identificabil, cunoscut și mai ales doream să demontez clișeele culturale sau religioase care ar fi putut încă să mă bântuie. În cele din urmă, pentru a o putea înțelege mai bine pe Zeiță, am ales-o pe Maria, mama lui Iisus, personificarea creștină a Mamei-Pământ, așa cum fusese Isis pentru egipteni și, pentru indienii sioux bufallo, Calf Woman[1], al cărei spirit a venit și m-a sfătuit în timp ce îmi pregăteam proiectul.

Ce relație ar putea să aibă cineva cu Maria? Una deformată de interpretări dogmatice, de imagini ale statuilor de marmură din grote, o viziune îndepărtată, inaccesibilă. Mi-am dat repede seama că în ea existau două persoane: femeia din carne, mama unui copil cu totul deosebit și arhetipul femininului divin. Vroiam să înțeleg și să învăț cum, în cultura noastră occidentală, aș fi putut să trăiesc sacrul la feminin, zeița, dincolo de interpretarea oficială pe care putea să mi-o dea Biserica.

Am petrecut câteva săptămâni căutând să aflu ce fel de educație primise. Am văzut-o în templu, rugându-se, consacrată de la o vârstă fragedă slujirii lui

[1] Femeia Viței (n. tr.)

Dumnezeu. La fel ca și sfânta Tereza, foarte departe de petrecerile tinerești și de flirturile delicioase ale adolescenței mele! Atunci mi-am dat seama de incompetența mea flagrantă, însă nu doream să se creeze distanță între ea și mine. Voiam să mă apropii cât mai mult cu putință de această tânără Maria, încă virgină. Am devenit conștientă de faptul că avusese de luat o decizie majoră. Arhanghelul Bunei Vestiri o lăsase să aleagă: să-și accepte misiunea sau să o refuze. Chestiunea acceptării rolului său a fost capitală. Oare Dumnezeu avea o strategie de rezervă în caz că Maria ar fi refuzat? Am putea chiar să ne imaginăm că altele, înainte de ea, nu s-au simțit destul de puternice ca să accepte.

Ceea ce mă interesa era să învăț să fiu o adevărată mamă. Dacă toate mamele ar fi început să se creadă Maria, îmi spuneam eu, poate că în lume ar fi existat mai mulți mici Iisus și, eventual, ucenici ai lui Hristos. Dacă eu, ca mamă, îmi privesc copilul spunându-mi că este Hristos cel făgăduit, ce influență aș exercita asupra lui?

În faza imediat următoare m-am întrebat, foarte prozaic de altfel, dacă micul Iisus făcea mărunte crize de furie, dacă refuza să-și aranjeze jucăriile sau dacă era un înger de bunătate – ori de exigență și severitate – cu micii lui camarazi de joacă, așa cum sunt descriși anumiți sfinți în cultura hindusă. Am opinat pentru a doua ipoteză.

A venit și ziua prezentării personajului ales în fața clasei și eu începusem să simt în interiorul meu cuvinte care ar fi putut veni de la Maria. Am fost cuprinsă pe neașteptate de o blândețe și o iubire destul de îndepărtate de spiritul meu critic obișnuit. După ultima repetiție, în timp ce mă îndreptam spre un supermarket, am hotărât să rămân în această stare –aproape de transă. În definitiv, și Maria trebuise să meargă la băcan, să cumpere făină și ulei pentru lămpi! Mă aflam la intrarea în parcare, fără să privesc cu atenție în jurul meu, cu un surâs pe buze. Pe neașteptate, o camionetă a frânat brusc în fața mea și a fost cât pe ce să o izbesc. L-am văzut pe șofer coborând din mașină, nebun de furie. Din centrul stării mele de „Maria", l-am privit fără cea mai mică urmă de animozitate, cu compasiune. Bărbatul și-a încrucișat privirile cu ale mele, i-am văzut cuvintele încremenind în gât și aerul furibund transformându-se mai întâi în uimire, apoi în calm. Până la urmă mi-a zâmbit cu căldură și mi-a făcut loc să trec. Tocmai experimentasem practic modul în care o anumită vibrație interioară poate influența ceea ce se află în jurul nostru.

A DA VIAȚĂ ÎN SPIRITUL ȘAMANULUI

Putem să trăim fiecare act important din viața noastră și chiar fiecare clipă a ei, în spiritul șamanului. Vreau să povestesc aici o experiență care s-a desfășurat

înainte de inițierea mea. A da viață poate fi o experiență cosmică –iar ajutorul medical nu ne lasă să uităm asta.

Ah! Va fi curând, simt cu siguranță.

După lunile petrecute temându-mă de o naștere prematură a bebelușului care mișcă în mine, ajung în perioada de securitate a ultimelor trei săptămâni. Colul uterin deschis încă de la cinci luni de sarcină (asta se întâmplă în mod normal în primele ore după declanșarea nașterii), numeroase contracții în decursul lunilor următoare mă forțaseră să stau la pat din luna a cincea. Mă simțeam ca regina albinelor, incapabilă să mă deplasez sau să-mi asigur propriile nevoi. Mama mea mă luase iar sub aripa ei, îndeplinind cu treizeci de ani mai târziu ceea ce, poate, nu știuse să facă atunci pentru nou-născutul care eram.

Sosise momentul atât de așteptat. Medicii de la spital erau pregătiți să se ocupe de mine și, cu cât se străduiseră mai mult în lunile anterioare să împiedice o naștere prematură, cu atât vorbeau acum despre „declanșarea" nașterii. M-am opus cu ferocitate ideii, atât din motive psihologice cât și cosmice. Voiam să las sufletul ce urma să se nască să-și aleagă momentul. În vreme ce dezbăteam aprins ce era de făcut, am hotărât să fac o mică plimbare pe culoarele spitalului, în ideea că natura m-ar fi ajutat poate să fac ceea ce evitasem cu medicii prin statul meu la orizontală atâta vreme. Greutatea bebelușului ar fi fost suficientă ca să pornească întreg procesul. Și, pe neașteptate, am simțit lichidul călduț curgându-mi pe picioare. Grozav, totul se va petrece fără vreo intervenție din afară, așa cum vrea natura să fie!

Sunt foarte mulțumită, excitată chiar, gata să intru într-unul din cele mai importante evenimente ale vieții mele. În același timp, e amețitor. Nivelul meu de adrenalină trebuie să fi crescut simțitor, căci mă simt gata să escaladez un munte. În scenă pentru actul final!

Trec peste neplăcerile impuse. Nu reușisem să găsesc la Paris nici un centru de naștere naturală care să mă accepte fiind în luna a cincea de sarcină. Se pare că trebuie să te înscrii cam din a treia zi de întârziere a ciclului. În orice caz, riscul pe care îl prezentasem atât de devreme, cel al unei nașteri premature, mă predestina unui centru medical. Am apreciat acolo atenția și îngrijirile întregii echipe care s-a ocupat de mine de fiecare dată când năvăleam la ei cu sufletul la gură, îngrozită, pentru a-mi opri contracțiile intense.

În acel moment trebuia să aplic tot ceea ce învățasem în lunile precedente despre metoda de naștere numită „fără durere". Drept să spun, această expresie

conține o enormă greșeală lingvistică, asta ca să nu spun o minciună de proporții. Căci durerea există. E o undă uriașă care urcă și mă acoperă precum un val de mare. Acum, în ce mod te comporți când te înghite valul și în ce mod te ridici iar la suprafață, este o chestiune personală a fiecărei femei. O fi existând, cu siguranță, o manieră de a nu asimila în totalitate acele contracții cu o durere clasică, dar... ele seamănă grozav de mult! Am fi mult mai cinstiți dacă am vorbi de transformarea durerii sau de sublimarea ei. Însă „naștere fără dureri"... ce glumă! dacă s-ar vorbi mai sincer ar exista mai puține surprize neplăcute și mai puține femei care aleg , fără ezitare, anestezia peridurală la a doua naștere –căci, făcând asta, ele riscă mult să piardă ceea ce urmează...

Travaliul începe foarte repede. Am impresia că o centură uriașă de oțel mă strânge implacabil. Senzației fizice de contractare extremă se adaugă întrebarea total ilogică și irațională dacă suferința asta se va termina vreodată. Ideea că aș putea să rămân așa mereu, copleșită în acest abis de tensiune, creează în mine o stare de tulburare; nici panica nu e prea departe. Și tocmai de-aici ia naștere durerea, realizez eu în cele din urmă. Din faptul că nu vreau să mă las antrenată total în valul contracției, că nu mă las purtată, că nu vreau să mă las frântă de acest corset nemilos din fier. Rezistența față de ceea ce este (chiar dacă, sau mai ales dacă, nu e ceva plăcut) creează durerea. Și asta e la fel de valabil și în cazul suferinței interioare. Rezistența opusă este ceea ce ne împiedică să transformăm durerea în extaz.

Mi-am amintit de experiența mea de pe vas, atunci când mă aflam în mijlocul Atlanticului. Majoritatea timpului, oceanul este străbătut de o undă lungă și profundă, care se numește hulă. E un fel de reziduu al furtunilor din zilele trecute ce se manifestă sub o formă mai pașnică, însă nu mai puțin reală și profundă. Mi-am amintit cum ascultam oceanul și felul în care mica noastră ambarcațiune era săltată de hulă. Și dacă acolo, întinsă în patul unde aveam să nasc, aș accepta să devin un vapor purtat de unda oceanului, urcând și coborând odată cu ea, precum un suflu profund?

Nu trebuie decât să mă las să plutesc...

Acum am început să accept ineluctabilitatea acestei unde profunde, să vreau să dansez odată cu ea. Accept umanitatea ființei mele de suferință: corsetul de fier care mă strânge și îmi evocă un supliciu medieval se transformă brusc într-un boa constrictor. În centrul ochiului meu interior, văd o reptilă imensă și superbă, de un negru lucitor. Pete de un galben viu, în formă de romburi, îi decorează spatele puternic. Este un aliat pe care nu îl cunoscusem încă și care a venit să mă ajute să duc la bun sfârșit acest act natural și minunat care este nașterea.

Se răsucește în jurul taliei mele și începe să mă strângă ritmic; inelele lui puternice și ferme, dar blânde, apasă cu hotărâre bebelușul care vrea să iasă la lumină. Ceea ce înainte percepusem ca o durere devenise efortul unui aliat venit să mă ajute.

Încerc, bineînțeles, să-mi amintesc instrucțiunile care mi se dăduseră în privința respirației, însă intru într-o stare de din ce în ce mai profund modificată. Îngădui corpului visului să se instaleze și să-mi cuprindă întreaga ființă. Știu că trebuie să urmez acum procesul intern care începe să se dezvolte. Glasul femeii înțelepte ajunge la mine cu intermitență de fiecare dată când ies în aer liber și revin la o stare de conștiință mai obișnuită, pentru ca mai apoi să mă scufund în starea mișcătoare a unui vis quasi-acvatic. Poate că m-am transformat într-un delfin?

Cobor din ce în ce mai adânc. Nu-mi mai percep corpul ca pe unul de suferință, fără să știu însă cu adevărat ceea ce simt. Puțin câte puțin, în fața mea încep să apară imagini cu verdeață și păduri. Mă simt absorbită într-o lume vegetală, plină de freamăt. Am intrat în adâncurile junglei celei mai dese, mai autentice, mai fertile. Devin un imens cocotier, precum cei care cresc în insulele Seychelles și care produc niște nuci de cocos de dimensiuni foarte mari numite „coco-fese", deoarece evocă în mod straniu posteriorul unei femei. Acestea sunt cele mai mari boabe ale lumii vegetale. Acum sunt *cu adevărat acest cocotier gigantic, care va lăsa să se desprindă o boabă enormă din panașul lui palmat de frunze. Toți ceilalți arbori ai pădurii au intrat la unison cu eforturile mele –le văd ramurile aplecându-se spre mine și însoțindu-mă. Trunchiurile lor freamătă, rădăcinile lor extrag din solul hrănitor toată forța de care am nevoie. Îmi transmit energia lor cu o mare compasiune. Simt toată lumea vegetală vibrând la unison cu mine, în interiorul meu.*

Și brusc, bobul se desprinde și aud frânturi de fraze: „copilașul a ieșit"... Percepția pe care o am asupra lumii exterioare este atât de modificată, încât abia o simt pe femeia înțeleaptă intrând în acțiune. Bebelușul îmi este așezat pe pântec; mi se spune că este bine. Mă simt deci autorizată să mă întorc în cealaltă realitate, în care mă aflu la unison cu lumea vegetală care îmi vorbește, mă susține, mă hrănește, îmi transmite energia ei vitală. Simt cum corpul mi se fragmentează în mii de particule care se răspândesc prin tot Universul. Particip la nașterea lumii întregi. În această clipă creez lumea și sunt, la rândul meu, creată de lume.

Extazul de care sunt cuprinsă depășește cu mult „nașterea fără dureri". Căci durerea a fost reală, însă extazul produs de transformarea ei depășește de sute de ori disconfortul fizic. Realitatea celorlalte corpuri ale mele m-a dus în cele mai profunde straturi ale ființei care sunt, mult dincolo de suferință. Am devenit Marea Mamă, Zeița creatoare. Acum îmi cunosc esența de femeie.

ACTIVITĂȚI PRACTICE

Pentru a intra în legătură cu această Energie Pământ, vă propun un cântec indian pe care îl puteți repeta când mergeți în natură sau doar prin oraș.

„Pământul este Mama noastră
Trebuie să avem grijă de ea

Îi atingem corpul sacru
La fiecare pas pe care îl facem

Pământul este Mama noastră
Ea va avea grijă de noi.

He hi ia ia, o ue ia ia, he hi ia ia
He hi ia ia, o ue ia ia, he hi ia ia

Întindeți-vă pe pământ într-o pădure sau într-un parc. Mirați-vă că nu plutiți precum astronauții pe Lună. Conștientizați faptul că sunteți menținuți la sol prin ceea ce oamenii de știință numesc legea gravitației, iar cei obișnuiți – „atracția pământului". Această atracție este forma prin care se manifestă iubirea Pământului față de voi. Această Mamă vă dorește mereu aproape de ea. Mulțumiți-i.

Lăsați-vă pătrunși de atracția lui, de iubirea lui, iar această stare să devină nu doar o realitate fizică, ci și una mintală și emoțională.

„Mergeți pe urma cuvântului vostru".

Îndepliniți-vă activitățile în acest spirit.

Cum transpuneți în viața voastră de toate zilele respectul față de Pământ?

Dați atenție cantității de apă și de electricitate pe care o folosiți acasă? Refolosiți anumite ambalaje, dosul foilor de hârtie?

Participați la programele de reciclare din orașul sau cartierul vostru? Sunteți atenți să nu aruncați resturi și gunoaie în natură?

Dacă locuiți la țară, faceți compost din deșeurile organice? Folosiți îngrășăminte organice în locul celor chimice?

În generală, contribuiți la protecția Pământului, a plantelor, a animalelor sau la degradarea lor?

Exercițiu de „reciclare emoțională": la sfârșitul zilei, așezați-vă confortabil. Treceți în revistă emoțiile care v-au perturbat și de care doriți să scăpați. Invitați-le să se localizeze în zona plexului vostru. Mulțumiți-le observând ceea ce v-au învățat. Concentrați-le în cele două mâini unite și trimiteți-le în sferele de conștiință superioară, rugându-vă ca ele să fie absorbite și transformate în energie neutră.

CAPITOLUL 9

SOARELE-TATĂ

Ne-am întors la Pământul-Mamă, pe care îl uitasem. Să mergem acum la cealaltă extremitate a axei care trece prin centrul Roții. Ce știm despre „Prea Înalt"? El este corespondentul, complementarul Marii Mame. În tradițiile amerindiene, lui *Mother Earth* îi corespunde fie *Father Sky,* fie *Father Sun.*

Dacă Pământul este condus de legile firești ale naturii biosferice, Soarele ne leagă și de legile cosmice. Formând cicluri imuabile, alternanța zi –noapte și repetarea anotimpurilor ne vorbesc de previzibilitate, de rigurozitatea recurentă a legilor Cerului. De milenii întregi, omul a învățat să se încreadă în aceste legi care se repetă într-un mod inexorabil.

LEGILE COSMICE

Mi-am dorit multă vreme să cunosc un tată atât de calm și de previzibil precum Soarele; sufletul meu de copil aspira la această previzibilitate justă. Oare din această pricină m-a pasionat astronomia?

Programa de geografie generală din clasa a șasea mi-a adus un sentiment de apartenență la un Tot fizic considerabil. Îmi situa existența într-un context cosmic: mișcarea Pământului în jurul Soarelui și a acestuia din urmă în Univers. Scara siderală propunea un etalon covârșitor, la care fac referință uneori atunci când am tendința să iau prea în serios o mini-dramă a vieții mele. Înțelegerea modului în care se desfășoară alternanța anotimpurilor m-a ajutat, în adolescență, să intru în consonanță cu ciclurile naturale. Înțelegeam, așadar eram capabilă să particip mai bine.

Mai târziu, pe când locuiam în Antile, am putut să integrez cu adevărat mecanismul cursei soarelui pe cer. Casa mea era situată pe o colină, cu fața spre mare, în direcția răsăritului și îmi oferea posibilitatea să contemplu, desfășurată în fața mea, linia lungă a orizontului.

Soarele își face apariția în fiecare zi din aceeași parte, însă punctul din care o face variază de fiecare dată cu câteva fracțiuni de grad. În emisfera nordică, acest punct de apariție își descrie lent traiectoria spre sud, până în prima zi de iarnă, apoi urcă din nou spre nord, până la solstițiul de vară, dată la care își va relua deplasarea spre sud. Previziune absolută, plecând de la care oamenii au putut deja, cu milenii înaintea erei noastre, să calculeze tabele astronomice prezicând cu erori minime ora răsăritului, a apusului și gradele de înclinație. Erau observații și calcule de a căror importanță vitală mi-am dat seama în decursul primei noastre traversări a Atlanticului, când am învățat să calculez la sextant înălțimea soarelui la amiază. Întreaga navigație bazată pe orientarea astronomică are ca fundament compararea unei poziții teoretice estimată, cu poziția reală dată printr-o observație făcută la fața locului.

PARTICIPAREA LA RĂSĂRITUL SOARELUI

În fiecare dimineață, indienii navajos salută Soarele când răsare. Acest ritual merge dincolo de celebrare. Este vorba de participare. Salutul adus ajută efectiv Soarele să răsară. În același fel, diversele ceremonii ale ciclului anual au ca scop –sau consecință, dacă acceptăm ideea participării –implicarea în evoluția ciclului natural al întregii naturi. Dansurile de primăvară ale indienilor pueblo binecuvântează germinarea grâului și prin asta îl angajează în procesul de creștere. Dansurile de mulțumire și de împărțeală din toamnă redau naturii energia pe care aceasta ne-a dăruit-o sub forma recoltei.

În ziua în care nu va mai avea loc nici o ceremonie legată de ciclul solar, dacă am trece, de exemplu, la un timp în întregime digital, adică linear, așa ca al ceasurilor cu cristale lichide, lumea s-ar opri. Așa spun indienii.

Suntem încă ritmați de ciclul zilei și al nopții, cu toate că viața din metropolele secolului XX a încercat să anihileze acest ciclu diurn, permițând ca orice activitate să aibă loc oricând. În cultura noastră, comerțul a preluat rolul religiilor, care au devenit sterpe; ei sunt cei care ne amintesc acum de marile celebrări anuale, cu mari desfășurări de ornamentație, de gherete în aer liber și de vânzări promoționale. Chiar dacă aceste sărbători seamănă mai mult cu petrecerile negustorilor din Templu decât cu niște ritualuri încărcate de simboluri spirituale, ele au cel puțin avantajul de a crea puncte de reper regulate pentru citadinii care au devenit majoritatea ființelor umane.

În majoritatea practicilor religioase indigene, mai ales în cele ale civilizațiilor cultului soarelui (mayașii, aztecii, egiptenii etc.), cele mai importante ceremonii aveau loc înainte de, și în timpul solstițiului de iarnă. Era absolută nevoie ca oamenii să se asigure că Soarele avea să-și reia cursul din ce în ce mai înalt spre zenit, pentru a reîncepe să încălzească Pământul și să-l pregătească pentru un nou ciclu productiv. Din câteva puncte de observație alese cu grijă, preoții Soarelui verificau dacă traiectoria zeului, etalonată de anumite repere, se desfășura în conformitate cu schemele observate de secole întregi.

Pe platoul unde se deschide Chaco Canyon încă mai există câteva observatoare solare. Cel mai cunoscut e cel de pe culmea Fajada Butte, dar mai există și altele, marcate de pietroglife reprezentând simboluri solare. Prietenul meu, paznicul parcului, întâlnit în timp ce pornisem în căutarea viziunii mele și despre care am povestit în primul capitol, este pasionat de astronomie. Într-o zi m-a dus în locul unde se adunau preoții Soarelui, departe de drumurile semnalate pe harta care se distribuie vizitatorilor parcului național. Pentru a ajunge acolo, trebuie mai întâi să găsești accesul la *mesa*, lăsându-te să aluneci în interiorul unei falii puțin vizibile provocată de eroziune în linia falezelor care mărginesc canionul. După ce am găsit această falie, a trebuit să ne cățărăm pe platou și să pășim pe dalele pietroase pentru a găsi aceste semne foarte subtile, aproape șterse de trecerea timpului, care sunt pietroglifele și care semnalează existența unor locuri speciale. Dacă amicul paznic nu mi-ar fi indicat cu precizie cum să mă las să alunec în interiorul unei mici falii și să mă strecor printre două stânci, n-aș fi văzut niciodată semnul solar detașându-se pe suprafața de piatră.

Mi-am imaginat meditația matinală a marelui preot, încălzit de drumul greu parcurs în lumina slabă a zorilor. El privea astrul ridicându-se strălucitor, absorbind cu ochii energia sa radiantă, așa cum erau încurajați să facă preoții Soarelui în numeroase tradiții. Cu opt zile înainte de solstițiul de iarnă, Soarele era văzut apărând la orizont chiar pe deasupra unei anumite stânci. Era momentul așteptat de preoții Soarelui pentru a da semnalul începerii pregătirilor de sărbătoare. Ei știau cu certitudine că peste opt zile Soarele avea să înceapă să-și inverseze traiectoria și să răsară puțin mai spre nord-est ca înainte... cu condiția ca toate ceremoniile să se fi desfășurat corect.

Orășenii din zilele noastre nu au decât noțiuni foarte vagi în legătură cu aceste rudimente de astronomie, care au fost totuși legate, atât de multă vreme, de însăși supraviețuirea speciei. Ce s-ar fi întâmplat dacă soarele ar fi continuat să răsară dintr-un punct situat din ce în ce mai jos al orizontului, chiar și după solstițiul de iarnă? Exista riscul ca el să dispară pentru totdeauna sau să-și reducă circuitul la un arc de

cerc minuscul spre sud, așa cum poate fi observat în luna ianuarie la cercul polar. Ce ar fi devenit atunci viața pe Pământ? În cartea sa *Le Cinquième Rêve*, „Al cincilea vis", Patrice van Eersel relatează un mit al creației diferitelor lumi, aparținând unei tradiții amerindiene: lumea minerală, lumea vegetală, lumea animală și cea umană. Fiecare din ele fusese creată fiind „visată" de forma cea mai apropiată de perfecțiune a lumii anterioare. Astfel, omul ar fi fost visat de către delfin. Și atunci se pune întrebarea: ce s-ar fi întâmplat dacă nu ar fi existat delfini care să-l viseze pe om? În mod tradițional, omul ar fi participat astfel, până la nivelul punerii metafizice sub semnul întrebării, la buna desfășurare a cursului lumii naturale. În zilele noastre însă, el nu numai că uită să participe la dansul ciclurilor naturale, dar și intervine în buna lui funcționare.

Știm așadar că Soarele este previzibil. El își are regulile de evoluție, legile de mișcare. Astrul solar a dat omului ideea de permanență, de perenitate –dimensiuni fundamentale. Fără ele copilul nu-și poate construi eul, sentimentul de încredere interioară.

LEGILE DE JUSTIȚIE ALE SOARELUI

Aspectul solar al justiției divine s-a regăsit mai târziu încarnat în personaje și instituții. La origine, regii erau reprezentanții pe pământ ai justiției celeste. Coroana de metal de pe capul lor era un instrument destinat să focalizeze în glanda pineală energiile cosmice venite din cer. Aurul coroanei ajuta la procesul de convergență al razelor energetice ale soarelui (era înalta tehnologie a epocii!). Sfântul Ludovic[1] a fost, fără îndoială, ultimul reprezentant autentic al acestei justiții regale inspirate de divinitate. Se pare că compasiunea și respectul față de legile cosmice i-au călăuzit cu adevărat judecata. El a fost cu adevărat Rege al Soarelui –fără nici o legătură cu Ludovic al XIV-lea, care și-a arogat un titlu pe care l-a transpus în viață la nivelul eului și nu al spiritului său.

În zilele noastre, instituțiile nu sunt decât niște palide reflexii ale acestei justiții solare. Care ar putea fi experiența cosmică a unor ființe îngropate în birocrație? Astăzi omul este judecat de semenii săi, nu întotdeauna imparțiali, iar legile sunt redactate de oameni politici despre care nu s-ar putea spune întotdeauna că ar fi luminați de legile cosmice...

[1] Rege al Franței între anii 1214 și 1270 (n.tr).

Părinții, bunicii și străbunicii generațiilor recente sunt oameni omorâți –în război, dar și din pricina distrugerii naturii și a întregii culturi umane legate de această natură. Rana a fost deseori atât de gravă, încât ființa rănită n-a putut să se lase ajutată, ci a preferat să se închidă în mutism, în izolare afectivă sau să se exprime prin furie sau autoritarism. În practica mea de terapeut am auzit prea multe plângeri legate de persoana tatălui ca să nu fiu constrânsă a privi de aproape această lipsă. Atunci când prezint la un seminar Roata Medicinei și vorbesc despre *direcția a șasea*, cea care pleacă în direcția Soarelui-Tată, asist uneori la reacții fulgurante. Atunci se pot deschide noi ferestre de percepție pe care religia (cu imaginea tatălui din Vechiul Testament, răzbunător și autocrat) sau experiența familială (cu un tată fie absent, fie imprevizibil ori instabil, fie autoritar și irascibil din punct de vedere emoțional) le-a închis. Participantul descoperă ideea că „Soarele-Tată" este solid și sigur, că se poate conta pe el și că în căldura pe care o emite există o iubire extraordinară.

Căldura este modul în care Soarele îi vorbește Pământului și suscită în el un cadru propice dezvoltării ființelor vii. „Dansul Pământului și al Soarelui", cum spun indienii, asigură menținerea echilibrului ideal. Dar dacă umanitatea intervine în acest dans, așa cum o face în prezent producând cu inconștiență enorme cantități de deșeuri toxice de tot felul, ritmul riscă să fie alterat pentru partenerii care sunt puși în pericolul de a nu mai păstra cadența. Prea multă căldură poate să usuce, să ardă. Prea multă lumină poate provoca orbirea. Însă spectrul „iernii nucleare" –astfel este denumit norul gros care va acoperi planeta în caz de război nuclear –este o amenințare mereu prezentă care ne spune că, în lipsa luminii, moartea generală va fi încă mult mai rapidă. Totul rezidă în echilibru, în dozare armonioasă.

TATĂ ÎN TRUP

Am frecventat Soarele, am fost aproape de el în numeroase forme.

I-am transformat razele, cu o lupă, în foc arzător.

L-am transformat, cu ajutorul cristalelor, în culorile curcubeului.

I-am măsurat înălțimea la orizont cu un sextant și el mi-a dat informații despre poziția mea pe mare.

Cu ajutorul geamurilor, am dăruit forța lui răsadurilor de primăvară într-o seră încălzită de căldura lui.

I-am trimis înapoi razele cu ajutorul unei oglinzi, transformându-le în semnale luminoase.

Cu un fotofor, am făcut să se învârte aripile unei mori.

Cu panouri fotovoltaice, l-am transformat în unde în radioul din casa mea și tot el a reîncărcat bateria vaporului.

În zorii zilei, m-am dus să văd cum răsare de după munți.

După ce a apus, am simțit frigul absenței sale.

El a lăsat pe pielea mea semnul sărutului său fierbinte și am învățat să-l respect pentru totdeauna.

Într-o zi, stăteam pur și simplu întinsă pe plajă. Vântul adia ușor și căldura era blândă. Mă abandonasem unei stări de beatitudine receptivă. Pe neașteptate, am devenit intens conștientă de prezența Soarelui acolo sus deasupra mea, la stânga. Era ca și cum astrul ar fi vrut să îmi vorbească, să se apropie de mine pentru a-mi împărtăși un secret. Îl simțeam pentru prima oară ca pe o entitate locuită de o prezență. Până atunci îl considerasem ca pe un obiect, cu siguranță de mare importanță, însă total inconștient și neutru. Și iată că acum devenea viu și, chiar mai mult, conștient. Am simțit cum mă deschid spre energia lui. Corpul meu se înfunda în nisip și, în același timp era ca și cum aș fi fost absorbită de masa solară. Mă cuprinde un sentiment de reîntoarcere la sursa esențială, dincolo de bucurie și recunoștință. Simțeam că ființa aceea de-acolo nu-mi va face rău niciodată, că va rămâne mereu alături de mine și mă va iubi și mâine la fel de mult ca azi. Da, Soarele îmi dădea viață în fiecare zi, o fertiliza pe mama mea Pământ și eu eram copilul lui, până la sfârșitul lumii și al timpului.

Mai târziu, în timpul unei ceremonii desfășurate în Arizona, am auzit acest cântec hopi:

Ki ie ua țe hial nu mayate
Eu știu, eu știu, eu știu
Sunt Una cu Soarele Infinit
Pentru totdeauna, pentru totdeauna, pentru totdeauna
Noi suntem Una cu Soarele Infinit
Pentru totdeauna, pentru totdeauna, pentru totdeauna.

TATĂ UMAN — TATĂ SPIRITUAL

După nouă ani de ucenicie în abordările indigene, Soarele a sfârșit prin a-mi face un mare cadou terestru. Totul a început în septembrie, în preajma echinocțiului de toamnă. E o perioadă a anului foarte importantă, Soarele se află la jumătatea drumului în ciclul său, oferind Pământului o zi și o noapte cu durate

egale. Este perioada recoltelor, a manifestării abundenței energiilor unite ale Pământului și Soarelui. Și întreaga profuziune a acestei căsătorii ne este oferită nouă.

Desfășurăm o ceremonie pe pământul lui Robert Boissiére –despre care am vorbit într-un capitol precedent –pentru a celebra acest moment solar. Robert era prezent, împreună cu însoțitoarea lui Myla și cu încă vreo douăzeci și cinci de bărbați, femei, copii, cu toții apropiați ai „Clanului Bananei". Am început formând un cerc și chemând Spiritele celor Patru Direcții –nord, sud, est, vest. Am mai chemat și spiritele „Vânturilor" sau bunicii și bunicile.

După aceea am invocat energia Mamei-Pământ și pe cea a Tatălui-Soare și, în sfârșit, marele mister, Direcția a Șaptea, aflată în același timp în centrul Roții Medicinei și pretutindeni.

Stăteam așezată pe sol, alături de Robert care mă prinsese de braț ca să-l ajut să se așeze pe fotoliul pliant pe care și-l adusese cu el și în care preferă să se așeze, în loc să stea pe jos, cu picioarele încrucișate (la optzeci de ani ai dreptul să alegi unde și cum te așezi). După ce s-a instalat și-a păstrat mâna pe brațul meu, ca pentru a-mi mulțumi, sau am fost eu cea care și-a lăsat mâna într-a lui? Nu-mi aduc aminte. Tot ce știu e că m-am simțit brusc cuprinsă de un val de iubire totală pentru acest bărbat bătrân, sentiment oarecum asemănător cu ceea ce simțisem pentru Soare cu doisprezece ani înainte. Poate că ceea ce simțeam era doar întreaga iubire pe care omul acesta o purta în el permanent și care ajunsese în mine după principiul vaselor comunicante? Am lăsat baltă întrebarea foarte repede și cu multă bucurie –ori, mai degrabă aș putea spune că am simțit-o cum se risipește în spațiul dintre noi doi și care era iubire pură. În acel moment am știut că dădusem, în sfârșit, un loc în mine Tatălui. Cum îl refuzasem pe Dumnezeu, tatăl autoritar și irascibil din Biblia copilăriei mele, am devenit, la fel cu multe alte femei din jurul meu, un fel de orfană din punct de vedere spiritual. Iar acum, grație prezenței acestei ființe de mare înțelepciune, puteam să mă încred pe deplin în totalitatea iubirii, prezente, fidele, permanente și necondiționate pe care o știam existând în el.

Toți cei pe care i-am dus să-l cunoască pe Robert Boissiére, fiind în trecere prin Santa Fe, au avut o reacție deosebit de puternică la apropierea de el. S-ar putea spune că i-a atins, i-a trezit numai prin simpla lui prezență. Privirea, zâmbetul, ascultarea totală, pasiunea interioară ale acestui bărbat cu coadă lungă și albă împletită pe spate îi bulversa. Cât despre mine, aș fi vrut să-mi fie părinte spiritual!

Robert mi-a povestit odată cum a adoptat o fetiță din tribul hopi, a cărei sănătate necesita îngrijiri deosebite –suferea de o displazie a șoldului. El propusese

părinților ei să o ducă în California pentru îngrijiri medicale. Părinții s-au consultat câteva minute în limba hopi, apoi i-au răspuns: „Ei bine, te vei ocupa tu de ea, ca tată al ei. Acum e fiica ta". Și, până la moartea tinerei handicapate, survenită în jurul vârstei de treizeci de ani, Robert s-a ocupat de ea ca de propriul său copil.

Ceremonia a continuat întreaga după-amiază. Grupul s-a reunit în jurul a două altare create de natură în zona aceea și care deveniseră de multă vreme locuri de ceremonie: unul pentru energia masculină, celălalt pentru energia feminină. De altfel, indienii hopi mai dețin destule astfel de locuri, fie mici falii, fie protuberanțe ale solului pe care le folosesc pentru celebrarea forțelor sexuale ale naturii. Cei care merg să se roage acolo lasă uneori o pietricică, o pană, un bob de porumb, o ofrandă care să semnifice trecerea lor prin acel loc, precum și recunoștința. La sfârșitul după-amiezei, în timp ce mă îndreptam spre casă, vocile critice au început să mă bombardeze din interior: „E ridicol, un truc de fetiță care mai are încă nevoie de tăticul, ar fi fost timpul să depășești acest stadiu..." etc. Îmi era ușor să recunosc glasurile diferitelor personaje din familia ori din anturajul meu. „Ia te uită," îmi spuneam „ăsta e glasul mamei, ăsta e al lui Cutărică, ăsta al lui Cutărească"... și așa mai departe. Și să mai spui că ești singur pe lume!

Am ascultat totul și, după ce criticele au amuțit, mi-am dat seama că cristalul pur și limpede era tot acolo și îmi spunea: „Vreau să stabilesc o relație cu acest bărbat, vreau să fiu adoptată. Vreau să continui ceea ce a început el, să devin fiica lui spirituală. Viziunile noastre merg în aceeași direcție. Înaintăm urmând același drum."

Era pentru prima oară când simțeam ceea ce se numește pietate filială. Robert este modelul meu masculin. Până atunci nu avusesem decât modele feminine: Ioana d'Arc, Maria...

Am realizat că Robert reprezenta confluența mai multor căi din care mă inspiram, iar prima era cea a noilor gânditori, a omului viitorului care se construiește –indiferent ce se crede la noi –în Statele Unite. Dacă n-ar fi fost așa, de ce am ales amândoi să trăim aici? Acești noi gânditori, chiar dacă uneori de origine străină precum Fritjof Capra sau Deepak Chopra, au găsit în Statele Unite terenul cel mai fertil pentru a-și semăna ideile foarte progresiste, chiar revoluționare în comparație cu modul de gândire al omului contemporan și cu evoluția lui.

A doua cale este moștenirea culturală franceză comună, care face parte din fibrele cele mai profunde ale ființei noastre. Atunci când ne întâlnim vorbim în franceză și Robert îmi cere uneori să-i confirm amintiri pe care le păstrează despre Franța. Avea cam treizeci de ani când a venit în Statele Unite, după război, dar

și-a păstrat intact gustul pentru bucătăria rafinată, pentru vinul bun și femeile frumoase, despre care mai vorbește încă cu atitudine de cuceritor. Asemeni lui, și eu sunt foarte mândră de descendența mea franceză.

A treia cale este cultura amerindiană, această cultură care l-a atras pe Robert prin anii cincizeci, când indienii erau considerați ca un soi de paria ai societății americane. Nu numai că s-a interesat de cultura lor, dar a și trăit împreună cu indienii hopi în casele lor de piatră, a dormit ca și ei pe blănuri de oaie și, mai ales, le-a ascultat poveștile, miturile, viziunea lor asupra lumii, care au schimbat-o complet pe a lui.

Aceste prime trei legături existente între noi s-au combinat cu un al patrulea fir conducător: cel al tradiției șamanice, în care ai încredere în propriile viziuni mistice. Astfel, atunci când Robert Boissiére a avut acea viziune prin care i se cerea să fondeze un clan, cel al „Bananei", care să fie deschis tuturor raselor și culturilor, dar care să urmeze cu strictețe spiritul tradițiilor hopi, el nu a tergiversat, nu a criticat, nici nu s-a îndoit, ci și-a urmat vocea interioară și a trecut la acțiune.

(Să nu uităm că datele noastre de naștere sunt la o zi distanță una de alta și că aparținem deci amândoi semnului mistic al Peștilor. Robert „vede" imediat cu ce soi de oameni are de-a face. M-a uimit întotdeauna cu justețea percepțiilor lui.)

Puține sunt femeile care poartă în ele imaginea tatălui iubitor și drept. Majoritatea au avut tați suferinzi, obligați să-și ascundă durerea de copil în spatele unei măști de autoritarism, de duritate –de a cărei existență nici măcar nu sunt conștienți; alții se arătaseră a fi absenți, detașați, lași. Mulți au încercați să fie tați buni, să nu-și facă copilul să sufere ceea ce suferiseră ei înșiși, dar și ei aveau nevoie să devină conștienți de ceea ce trebuia schimbat în ei pentru a putea aplica apoi la alții... De altfel, războaiele au lăsat sechele mult mai profunde decât s-ar crede în psihicul bărbaților europeni.

Așa că m-am îndreptat spre Robert Boissiére și, plângând cu vocea sugrumată de emoție, i-am povestit tot ceea ce simțisem și cum îmi venise dorința de a fi adoptată în mod indian. La indieni adopția se desfășoară cu mare ușurință, nu există nici o formalitate legală de îndeplinit, ci este manifestarea recunoștinței filiale pornită din suflet.

De fapt, acesta era punctul esențial al cererii mele. Trăiam pentru prima dată în viață experiența unei iubiri necondiționate față de un bărbat, fără umbră de implicație fizică sau sexuală. Odată cu acest sentiment nou am conștientizat că această lipsă m-a împiedicat până atunci să deschid poarta divinului – pe care nu-l puteam accepta în aspectul lui masculin, care constituie jumătate din el și pe care mi-l interziceam complet. Dumnezeu nu se ia pe bucăți!

Ce cadou!

După o călătorie în Europa, m-am dus să-l văd. Robert m-a invitat în biroul lui, plin de nenumărate amintiri. Îl văzusem de mai multe ori foarte serios, mai ales în timpul ceremoniilor, însă în acel moment era categoric grav.

– Maud, a început el, m-am gândit mult la ceea ce mi-ai cerut. E un lucru serios și important. Dar vreau să știi că sunt onorat de cererea ta.

Ochii mi s-au umplut imediat de lacrimi. Așadar, demersul meu onora un om pe care îl admiram atât de profund!

– Da, a urmat el, accept să fiu părintele tău spiritual, accept să fiu un model, o sursă de sfaturi, dacă tu dorești asta.

M-a cuprins o bucurie imensă. Am mai simțit, cu toate că nu pot vorbi în numele lui – „nu pot umbla în mocasinii lui", cum se spune pe-aici – că cererea mea este importantă pentru el, că ea îl hrănise cu energie și îl onorase.

Ritualul adopției a fost organizat la scurt timp după aceea. Prietenul meu François urma să sosească de la Santa Monica pentru a discuta cu mine diverse proiecte, așa că am avut bucuria de a-l avea ca martor și „scutier" (cum s-a auto-intitulat), un frate de suflet francez. Myla, companioana lui Robert, a fost și ea prezentă la această ceremonie intimă – cu toate că se desfășura în marea *kiva* de ceremonii. A fost o ceremonie puternică, sacră și, deci, secretă. Nu voi mai spune nimic despre ea, cu excepția faptului că mi-a fost confirmată de Spiritul Pământului și al Soarelui.

Pentru acea ceremonie am adus un obiect care dezvăluia cu acuratețe simbolul stării de conștiință din care abordam evenimentul; el simboliza exact și literal numele hopi pe care Robert îl alesese pentru mine și pe care mi l-a dezvăluit abia în timpul ritualului! E o dovadă că ne-am înțeles unul pe celălalt la un nivel subtil și că comunicasem într-un mod șamanic. În paralel cu această sincronicitate, sentimentul de plenitudine și de abundență pe care l-am simțit a fost pentru mine cel mai bun semn că făcusem un lucru bun și corect. Acest act a fost trăit în aceeași măsură de toți cei prezenți. Inima mea își revărsa prea-plinul, viziunea mea asupra lumii deborda de optimism și compasiune, pentru că acum în mine trăia compasiunea lui Robert, cea pe care mi-o transmisese deschizându-mi brațele paterne. Și de atunci ea este mereu în mine. În mod paradoxal –dar să ne aducem aminte de beneficiul cuantic al paradoxului –această adopție spirituală m-a adus mai aproape de părinții mei biologici, care continuă să trăiască în Franța, de cealaltă parte a Oceanului Atlantic și pe care îi voi iubi întotdeauna.

ACTIVITĂȚI PRACTICE

RELAȚIA VOASTRĂ CU COSMOSUL

Cumpărați un almanah (se pare că se mai găsesc încă) și urmăriți decalajul orelor la care răsare și apune soarele în funcție de zilele anului. Deveniți conștienți de aceste cicluri solare și lunare.

Vreme de câteva zile, faceți în așa fel încât să fiți conștienți de momentul exact al răsăritului și apusului soarelui. Urcați-vă pe o colină sau găsiți un spațiu larg deschis din care veți putea contempla punctul exact din care apare soarele. Când îl vedeți răsărind, alăturați-vă gândirii indienilor hopi și a altor popoare ale Pământului care se bucură de apariția soarelui pe cer. Participați și voi la dansul cosmic și intrați în cercul vieții.

Aflați dacă există în regiunea voastră locuri vechi de observare sau de cult al soarelui. Dacă ar trebui să alegeți un loc din care să observați traiectoria soarelui, unde s-ar situa acesta? Lăsați-vă călăuziți de instinct.

RELAȚIA VOASTRĂ CU TATĂL

A existat în viața voastră o persoană căreia i-ați acceptat autoritatea, de la care ați primit reguli de viață? Ați simțit iubirea celui care vi le-a dat?

Sau, dimpotrivă, ați fost constrânși să vă supuneți unor reguli pe care nu le-ați înțeles și acceptat? Păstrați amintiri despre fluctuații importante și drame permanente în viața voastră cotidiană?

Ați fost conștienți de regulile după care se conduce Universul vostru familial? Existau și reguli nerostite? Sau neacceptate?

Ați asistat la catastrofe naturale sau păstrați amintirea unor astfel de evenimente (cutremure de pământ, erupții vulcanice) sau a unor întâmplări de război? Ce concluzii ați tras din ele?

Care sunt relațiile cu tatăl vostru de sânge? Cum vă ajută sau vă afectează ele?

CAPITOLUL 10

ÎN CENTRUL ROȚII MEDICINEI

Mama-Pământ de sub picioarele noastre ne amintește că ne poartă, ne susține, ne dă viață, la fiecare pas pe care îl facem pe suprafața ei. Soarele-Tată ne luminează, fecundează Pământul cu lumina lui producând viață. Una e să știi asta și alta e să o trăiești în așa fel încât să devii un Arbore al Vieții, un fir care leagă Cerul de Pământ.

ÎN ROATĂ

White Wolf m-a anunțat că într-o zi vom merge pe munte, „ca să ne întâlnim cu cineva". N-a vrut să-mi spună mai mult, nici măcar când anume vom pleca. White Wolf m-a învățat multe despre cultura indiană, într-o manieră oarecum întâmplătoare, fără ordine logică, pe măsură ce ne întâlneam cu anumite situații. Ne lega o prietenie strânsă, bazată pe înclinația noastră comună spre aventură și călătorii. Visează să meargă cîndva în Franța.

Într-o zi mă cheamă și îmi propune să facem o mică excursie în munți a doua zi. Presimt că această chemare nu e una obișnuită și fac în așa fel încât să fiu liberă. Adeseori e greu să fii disponibil și pregătit pentru o ceremonie sau un eveniment anunțat în ultimul minut.

Mă îndrept așadar spre întâlnirea fixată de White Wolf, în apropiere de Plaza. Sosește în camioneta lui albastru deschis, vehicul foarte admirat de „indigenii" din lumea întreagă –partea din spate deschisă îi permite să transporte materiale de construcție, căpițe de fân, oi sau întreaga sa familie! White Wolf este însoțit de un prieten: Bob. Numele indian nu i-l voi afla decât mai târziu. Indienilor nu le este interzis să-și dezvăluie străinilor adevăratul nume, însă eu nu sunt pentru

el decât o albă necunoscută. Sar în mașină și împart cu ei unica și spațioasa banchetă a camionetei. M-am întrebat adesea, în felul de a o face al unui *hiyokah*, al cărui rol este să așeze lumea întreagă cu susul în jos, dacă nu cumva faptul de a avea mult spațiu la dispoziție în jur, în mașini, în parcări, a dat naștere unei inflații a corpurilor fizice în America –30% din populație este obeză aici și nici indienii nu sunt, din păcate, scutiți de asta, cu toate că par mult mai deranjați de situație decât ceilalți. Nu mă refer la cei doi prieteni ai mei, care au norocul de a-și fi păstrat proporțiile normale.

Pornim pe drumul care duce la masivul San Juan, la nord-vest de Santa Fe. Ne aflăm la sfârșitul toamnei și zăpada încă n-a început. În alți ani, acoperă vârfurile munților încă din luna noiembrie. Înaintăm cu viteză redusă. Peisajul se schimbă repede din deșertic într-unul mai mediteranean, cu mari pini ponderosas –înrudiți cu pinii noștri maritimi, cu acele lor lungi așezate circular, grațioși și supli. Mai sus găsim brazi Douglas, copaci mai rigizi cu ace subțiri și scurte, de un verde întunecat, aproape negru. Apoi intrăm în zona plopilor tremurători, al căror frunziș mișcător și aproape argintat contrastează admirabil vara cu coniferele sumbre din jur. Dar acum, în noiembrie, toate frunzele lor au căzut.

Observ distrată acest peisaj care mi-a devenit familiar, în timp ce povestesc cu White Wolf și cu amicul lui. Vorbim despre o casă pe care ei plănuiesc să o construiască la ieșirea din oraș. Prea puțin contează ce fel de casă: un *hogan*. Subiectul mă pasionează. Vizualizez împreună cu ei terenul, forma octogonală a *hoganului*. Mă văd deja acolo, încălzindu-mi mâinile la soba centrală. Cei doi companioni ai mei se întreabă cum să amenajeze terenul pentru a construi o casă modernă, dar care să respecte spiritul tradițional al unui *hogan*.

Uit de peisaj pentru o vreme. Camioneta părăsește brusc drumul, urcăm o creastă și coborâm apoi într-o vale micuță, a cărei existență n-aș fi bănuit-o niciodată. Pădurea devine foarte întunecoasă și drumul de pământ, întins de-a lungul unui pârâu, e din ce în ce mai plin de denivelări. Trecem peste un pod din lemn și începem din nou să urcăm, pe coasta unei coline. După numeroase serpentine și curbe în ac de păr, suișuri și coborâșuri, ajungem la o căsuță de lemn, pitită printre copaci.

Este o *log house*, o casă din bușteni –construcție de munte din trunchiuri de brad așa cum se găsesc peste tot în munții din America, imagine ideală a căsuței tăietorului de lemne, cu un horn pe care, bineînțeles, iese fum. Motorul se oprește. White Wolf și Bob coboară. Îi urmez.

Soarele e ascuns îndărătul unor nori groși. Totul e gri.

În spatele casei se întinde un luminiș. White Wolf și Bob intră în căsuță. Eu rămân afară, întrebându-mă ce va urma. Îmi imaginez că am venit la persoana aceea misterioasă pe care White Wolf o evocase de mai multe ori și despre care nu știam decât că este un înțelept, fără îndoială un *medicine man*. Aveam impresia că este maestrul spiritual al lui White Wolf.

Mai am și impresia că voi fi supusă unui test, unui soi de evaluare. Indienii nu obișnuiesc să judece după cuvinte, ci după fapte. Cunoașterea interioară este cea care contează, nu teoria. Inima începe să-mi bată, inexorabil, din ce în ce mai iute. Mă simt emoționată, pradă unui sentiment de neîncredere. Teama nu e prea departe, dar am învățat deja să nu o las să se apropie prea tare de mine. Caut întotdeauna să o dresez, ca pe un animal sălbatic; lăsată de capul ei, nu mi-a făcut niciodată vreun serviciu. Dar asta a durat destul de mult timp. Mi s-a întâmplat să-mi relaxez atenția crezând că a dispărut, când îmi cădea deodată în spinare, asemeni unei puma care atacă o gazelă sărind dintr-un copac unde stătuse până atunci ascunsă. Așa că am devenit vigilentă. Mă încred în protecția interioară pe care am realizat-o în dimineața aceasta, așa cum procedez în fiecare zi, pentru a ține frica la respect.

Nu mă simt mai puțin nervoasă întrebându-mă dacă voi fi la înălțimea a ceea ce mi se va cere. Cu câtă ușurință redevin fetița din clasa a șasea, în fața unui examen! Regresul se petrece întotdeauna cu repeziciune.

„Hei, stai puțin," îmi spune o voce interioară, „binevoiește să cobori cu picioarele pe pământ! Te afli aici, în pădure, în mijlocul naturii și ești un om matur. Rămâi în prezent și totul va fi bine."

Revin în luminiș ca în urma unui declic și mă las invadată de pacea și liniștea care învăluie copacii înalți. Sunt mulțumită că am puțin timp la dispoziție ca să mă calmez și să mă adun.

După un scurt răstimp îl văd venind spre mine pe White Wolf, însoțit de o femeie în vârstă, a cărei aură degajă o mare forță. Chipul ei zbârcit, marcat de riduri adânci, se luminează pentru o clipă de o privire vie care mă străbate ca o rază laser. Am impresia că nimic nu poate scăpa percepției sale ascuțite. Femeia mă scrutează, se oprește și face un semn mic din cap în direcția mea, pe care îl interpretez ca pe un salut. Îmi înclin și eu capul drept răspuns, uimită de absența unor prezentări mai formale, mai ales că americanii sunt de obicei foarte mari amatori de formule de salut bombastice. Însă aici nu ne aflăm în lumea „americană", ci acasă la indieni. Am trecut într-o clipă dincolo de măștile convențiilor sociale.

GĂSIREA ESTULUI

White Wolf îmi spune numele femeii vârstnice –să spunem că se numește Ottowi –și aceasta, fără să rostească vreo vorbă, merge și se așează pe un bolovan plat de la marginea pădurii. Ne privește și așteaptă. White Wolf se apropie de mine și spune:

– Am vorbit adesea despre direcțiile Roții Medicinei, nu-i așa?

– Da.

– Ei bine, a venit momentul să le trăiești pe viu. Vei găsi estul.

– Să găsesc estul?

– Da, ne vei arăta în ce direcție se află estul, rămânând aici, în luminiș. Când îl găsești, întinde-ți brațele în direcția lui.

Cu aceste cuvinte White Wolf se apropie de Ottowi și se așează cu picioarele încrucișate alături de bolovanul pe care stă femeia.

M-au luat de pe picioare! Simt cum îmi curge transpirația pe spinare. Să găsesc estul! Mă gândesc la relatările călătorilor pierduți în pădure. În organizațiile de cercetași eram învățați că mușchiul crește mai ales pe partea dinspre nord a trunchiurilor copacilor. În Franța avusesem mai multe prilejuri să remarc că această idee este oarecum relativă: mulți copaci aveau trunchiurile acoperite cu mușchi în toate cele patru direcții cardinale. În orice caz aici, în Noul Mexic, nu există mușchi pe trunchiurile copacilor, ci licheni. De altfel, am văzut adesea licheni pe pietre expuse spre est sau spre vest.

Întreb:

– Pot să merg în pădure?

– Nu, rămâi în cercul format de acest luminiș.

Din locul unde mă aflu nu pot vedea prea bine trunchiurile. Cu atât mai rău pentru mușchi.

Privesc cu atenție cerul. Mi-aș dori să zăresc îndărătul stratului gros de nori puțină lumină, care să-mi indice poziția soarelui. N-am văzut niciodată în Noul Mexic nori de un cenușiu atât de uniform, denși, grei, total impasibili la rugămințile mele de a-mi da un semn. Nici măcar nu se mișcă. Nici o volută mai luminată decât alta, nici o gaură în stratul lor regulat. Deschid ochii mari, clipesc, privesc prin pleoapele îngustate mult, îmi modific viziunea: când focalizată, când periferică. Nimic. Nici un indiciu. Ce să fac?

Privesc în jurul meu și abia atunci îmi dau seama că am uitat să ascult. Cu totul absorbită de cercetarea mea vizuală, nu mi-am exercitat atenția la nivelul auzului, ca și cum n-aș fi putut fi atentă la două lucruri deodată. Mă branșez deci

pe canalul auditiv și caut mai întâi un zgomot care să-mi indice existența unui drum, sunetul unui avion. Nimic. Ar trebui să fie măcar un pârâu care curge, care să-mi indice sensul unei pante; sau murmurul vântului care suflă în general dinspre vest. Asta e, vântul! El îmi va arăta direcția. Privesc în jurul meu, îmi ciulesc urechile cât pot mai mult, întind mâna deasupra capului după ce mi-am umezit degetul arătător cu salivă, așa cum făceam înainte de a ieși pe mare. Voi putea să simt din ce direcție vine briza care îmi răcorește pielea? Nimic. Azi nu suflă nici un fir de vânt. Ah, cu siguranță că și-au ales bine ziua! Nici un indiciu!

Până la urmă mă întreb dacă bătrâna indiană din fața mea nu este pe cale să-mi joace o festă și să poruncească elementelor din jurul meu. De obicei copacii îmi vorbesc, îmi oferă semne. Astăzi însă, nici unul.

White Wolf și Ottowi stau cu fețele îndreptate în direcția mea, dar nu am efectiv impresia că se uită la mine. În orice caz, privirile lor nu mă stânjenesc. Nu mă simt nici judecată, nici evaluată, nici măcar observată. Prezența lor este neutră și mai degrabă reconfortantă.

SPIRITUL TĂCERII

Sunt pătrunsă de tăcerea locului în care mă aflu și decid să mă las în voia ei. Mai ales că este singurul element tangibil pe care simțurile mele pot să-l percepă. Înainte să ajung în imensa natură americană, liniștea era pentru mine absența zgomotului sau a stimulilor auditivi. O defineam prin excludere. Era o privațiune, o lipsă. Tocmai mă pornisem să meditez asupra acestui aspect când, dintr-odată...

– Ești sigură de asta?

Tresar. Oare chiar am auzit o voce?

– Tăcerea este un spirit. El conține tot Universul.

Acum am impresia că îmi vorbește femeia cea bătrână. Așa cum, ceva mai devreme, ochii ei m-au pătruns, acum vocea ei se face auzită în interiorul capului meu. Sau, mai degrabă, în interiorul întregului meu corp. Acordând mai multă atenție acestei senzații, îmi pare că îi aud glasul venind din spațiul dintre plex și ombilic, devenit cameră de rezonanță. Am simțit deja această zonă a corpului meu vibrând în timpul dansurilor de vară, în pueblo-ul Santo Domingo, când grupul de tobe îmi dăduse impresia că am devenit la rându-mi o tobă. Exact același loc.

– Lasă-te călăuzită de Spiritul Tăcerii. Te va învăța ce să faci.

Închid ochii. Trebuie să accept să mă las în voia Spiritului Tăcerii. Nu am altă alegere. Am încercat cu celelalte simțuri. Ele m-au învățat multe lucruri, însă în circumstanțele actuale nu-mi sunt de nici un ajutor.

Trebuie să-mi întorc concepția cu nouăzeci de grade: tăcerea este umplută de un spirit și nu de un vid de care îmi era teamă să mă las cuprinsă. Să mă las invadată de Spiritul Tăcerii... Nu trebuie nici să creez, nici să rezist, doar să aștept. Nimic nu mă presează. Nu simt nici o presiune din partea celor doi mentori. Mă dărui în întregime tăcerii.

După câteva minute, mă simt intrând pe neașteptate într-un spațiu diferit. Mă văd acum la câțiva pași de propria-mi Roată a Medicinei. Mă înconjoară un cerc uriaș care este acolo, pretutindeni în jurul meu. Cu toate astea, nu văd deloc direcțiile Roții și tot nu știu încotro se află estul. Privesc spre mijlocul cercului și îmi apare un fel de țăruș, plantat chiar în punctul în care eu situasem în mod spontan centrul Roții. De acest țăruș este legată o frânghie subțire care pare să se miște cu de la sine putere, ca și cum o ființă invizibilă ar fi ținut-o de celălalt capăt. Oare Ariadna îmi vine din nou în ajutor? Frânghia plutește în direcția mașinii parcate în fața casei. O urmăresc cu privirea, depășește mașina și continuă în direcția drumului pe care am venit noi. Se derulează în continuare cu o viteză ametitoare până la Santa Fe, chiar în locul de unde am pornit în dimineața asta. E ca și cum aș vedea un desen animat proiectat cu viteză mare.

Acolo, în Plaza din Santa Fe, îmi am reperele mele. La est se ridică munții Sangre de Cristo, iar la vest munții Jemez. Mă văd plecând spre nord-vest, în direcția munților Jemez și înțeleg că e destul să reiau parcursul drumului pe care l-am făcut cu mașina, de data asta însă permanent conștientă de direcția în care călătorim. Bun, urcăm pe drumul asfaltat, sunt obișnuită cu acest drum. După aceea virăm în unghi drept spre nord. Apoi continuăm... Atunci îmi dau seama că în tot răstimpul călătoriei cu mașina n-am fost destul de atentă la poziția mea pe Pământ. Îmi distrăsese atenția discuția purtată cu indianul Bob și White Wolf, care pusese la cale în mod intenționat această diversiune pentru a-mi devia spiritul conștient –avea să mi-o confirme mai târziu. Încotro am luat-o? Da. Acum e platoul acela, apoi un viraj spre sud-est, apoi din nou spre vest. Mă observ, în același timp, discutând cu cei doi bărbați în mașină. Mă văd pornită cu gândul spre terenul unde ei plănuiesc să construiască, mă văd chiar intrând în hoganul pe care ni-l imaginasem împreună! Cum să mai păstrez contactul cu Pământul în aceste condiții? Cum să mai știu unde mă aflu dacă plutesc astfel prin alte realități?

DESFĂȘURAREA FIRULUI VIEȚII

Acolo, ceea ce rămâne din spiritul meu voluntar se desprinde. Mă simt intrând în contact cu o parte a creierului meu a cărei existență nici măcar nu o bănuiam, așezată jos în spatele craniului, deasupra gâtului. Era ca și cum această parte ar fi știut totul. Ca și cum ar fi înregistrat totul. Fiecare mișcare a mașinii, fiecare modificare ușoară a peisajului, fiecare schimbare a sensului de orientare par înscrise fidel acolo. Această parte nevoluntară a mea preia conducerea, eu nu mai trebuie nici măcar să gândesc sau să depun vreun efort. Este suficient să las frâu liber memoriei mele inconștiente care a înregistrat tot în locul meu. Și eu, care nici măcar nu știam că această memorie există!

Parcursul interior se apropie de sfârșit. Am impresia că ochii îmi sunt întorși spre o busolă situată în centrul corpului. În sfârșit, mă regăsesc în luminiș, în posesia răspunsului corect. Am reconectat actuala mea Roată a Medicinei cu cea pe care o știam înainte de plecarea noastră din Santa Fe. Ca și cum aș fi transformat o linie punctată într-una plină. Acesta este cuvântul potrivit: mă simt plină din nou, în relația mea clară cu Pământul. Mi-am regăsit propria urmă, ca un câine de vânătoare care ia urma vânatului.

Mă întorc cu fața spre nord. Rămân așa, orientată spre direcția înțelepciunii bătrânilor, a Cunoașterii care vine din experiență, a Cunoașterii ancorate în trăire personală, mult dincolo de tot ceea ce se poate învăța din cărți. Da, înțeleg ceva mai bine ceea ce vrea să spună cuvântul „Cunoaștere".

Îmi vin în minte expresii vechi: „Și-a pierdut nordul", „Și-a pierdut busola" –locuțiuni profund juste, ca toate celelalte născute în vorbirea populară. Iată ce mi s-a întâmplat: distrată, așa cum suntem cu toții atât de des, mi-am pierdut nordul.

De la nord, mă întorc la dreapta cu un sfert de cerc pentru a mă așeza cu fața spre est. Redevin conștientă de prezența lui White Wolf și a bătrânei indiene, care mă observau. Îmi ridic brațul spre cer, apoi îl întind în direcția estului, ca și cum tot corpul meu ar fi devenit un arc și aruncam prin brațe o săgeată.

Nu știu cât timp s-a scurs. Eu am rămas cu impresia că a fost și foarte puțin și foarte mult. Bătrâna și White Wolf se apropie de mine, apoi prietenul meu face câțiva pași în direcția pe care o indicasem –de fapt, cu o idee mai înspre nord, se poate să mă fi înșelat cu vreo șapte grade. Se oprește exact pe circumferința Roții Medicinei pe care o vizualizasem și înfige acolo un țăruș. Apoi se întoarce spre mine și-mi spune:

–Da, chiar pe aici e estul.

Deci mă orientasem bine! Am ştiut să desfăşor firul care mă leagă cu un capăt de Pământ şi cu celălalt de Soare. Sunt foarte mulţumită, cu toate că eroarea mea de aproximativ zece grade mă jeneză puţin. E drept că nu precizasem dacă e vorba de nordul magnetic sau de cel propriu-zis. Diferenţa dintre cele două se numeşte în termeni tehnici declinaţie, este indicată pe toate hărţile marine şi măsoară exact şapte grade. În cele din urmă accept lipsa mea de precizie, spunându-mi că probabil e vorba de această declinaţie. În orice caz, asta nu pare să-i fi deranjat pe juraţii mei, care par a fi mulţumiţi.

Bătrâna femeie mă priveşte lung, de data asta cu blândeţe, ca şi cum ochii ei ar fi rămas la suprafaţa fiinţei mele pe care o resimţeam mai mare, mai amplă. Impresie nouă. Şi deloc dezagreabilă.

AM DEVENIT ARBORE AL VIEŢII

Sunt încă puţin zăpăcită de tot ce mi s-a întâmplat. Ottowi îşi pune mâna pe pieptul meu şi apasă uşor. La atingerea ei, în interiorul meu se produce un fenomen foarte bizar. Am senzaţia că sunt înşurubată în pământ, incapabilă să mă mişc, partea inferioară a corpului îmi devine grea, ca absorbită de o forţă de atracţie gravitaţională devenită uriaşă. Simt cum îmi urcă prin picioare un val formidabil de energie. În acelaşi timp, energia Soarelui şi a Cerului îmi umplu capul şi coboară prin gât pentru a întâlni valul de energie care urcă din pământ. Fuziunea se petrece cu precizie la nivelul chakrei inimii, care se deschide brutal, aproape dureros sub presiunea celor două valuri convergente. Această explozie (sau implozie?) interioară provoacă o emoţie puternică, umplându-mi ochii de lacrimi. Mă cuprinde o căldură intensă.

Prezenţa lui Ottowi degajă o energie a iubirii de o forţă incredibilă.

După o vreme, femeia îmi spune râzând:

– Ei, se vede că acum ştim să navigăm şi pe pământ, ce zici?

Glasul ei răguşit mă surprinde.

Apoi redevine serioasă.

– Acum ştii că Roata se află în tine. Poţi să o iei cu tine oriunde te-ai duce şi să îi orientezi pe cei care s-au pierdut, pe cei care au uitat sau nu mai ştiu să se orienteze în propria lor viaţă.

– Ce este esenţial să ştiu despre Roata Medicinei?

– Suntem cu toţii destinaţi să mergem în centrul Roţii noastre. Important este să explorăm fiecare direcţie a ei, începând cu sudul, mergând apoi spre vest,

spre nord și, în cele din urmă, spre est. Roata rămâne mereu în jurul nostru dacă știm să o ancorăm în Pământul-Mamă, iar direcțiile îi sunt date de Soarele-Tată.

– Dar dacă ne aflăm cu toții în centrul propriei noastre roți, cum se poate stabili o legătură între oameni? Asta nu e ceva cam egocentric?

– Atunci când bărbații și femeile planetei își vor percepe fiecare propria Roată, atunci Roțile tuturor vor putea să intre în rezonanță unele cu celelalte, dând naștere unui cântec comun, care va fi numit „Cântecul Pământului". Ca niște unde vibrând împreună în mod armonic. Pentru moment nu se aude decât o cacofonie, pentru că cercurile nu sunt încă cercuri, ci au forme ciudate, prea alungite într-un sens, prea aplatizate în celălalt; nu au cum să scoată sunete frumoase. Unii nici măcar nu încearcă să-și facă cercul să se rotească, nu își văd Roata și caută să intre în a altora, prin forță sau viclenie. Altora nu le place sunetul pe care îl aud, atunci când sunt abrutizați de drog, de alcool sau când sunt scufundați în marea de sunete care există azi pretutindeni: muzica rock, televizorul. Aceștia nu mai știu să asculte glasul tăcerii, cântecul naturii.

– Ce-i de făcut?

– Să ajutăm oamenii să regăsească sunetul Roții lor, să-i ajutăm să știe unde se află. E timpul să ne ocupăm serios de asta. Nu-i așa, băiete, îi aruncă ea peste umăr lui White Wolf, dându-i o palmă sănătoasă peste spate. Haideți, e vremea să mâncăm ceva!

Încă dezorientată în urma experienței trăite, nu sunt prea sigură că mi-e foame, însă aroma *posole** care fierbe pe vechea plită mă va face poate să-mi schimb părerea...

Această aventură m-a făcut să înțeleg două lucruri: pe de o parte, că este absolut necesar să conștientizezi în sine energiile Pământului și Soarelui, despre care am vorbit în capitolele precedente. Acestea sunt polaritățile vieții noastre. Dacă desenez un câmp magnetic sau electric, figurez un curent care trece de la un pol la celălalt. Corpul nostru este spațiul în care am putea trăi această trecere. Yoga, Tai-Chi, Chi-qong... toate disciplinele corporale orientale sunt bazate pe aceste principii. Interesul abordării șamanice este acela de a ne face să trăim forțele telurice, folosind pentru asta nu doar corpul nostru fizic, ci și pe cel al visului. Aceste principii stau la baza practicii terapeutice în care m-am specializat. Vă voi oferi acum câteva exemple.

ÎNSĂNĂTOȘIREA CU AJUTORUL PĂMÂNTULUI ȘI AL SOARELUI

Am îngrijit numeroși terapeuți. Una din problemele ce revin fără încetare la profesioniștii din sănătate este impresia de oboseală, senzația că sunt storși de energie de către pacienții lor. Uneori se poate întâmpla ca îngrijitorul să manifeste exact aceleași simptome pentru care își tratează pacientul –lucru deosebit de adevărat în cazul terapiile energetice. E și cazul lui Renée: când face masaje, această terapeută suedeză simte uneori un nod în gât, care aproape o împiedică să respire. Un bun practician al terapiilor energetice pătrunde în câmpul persoanei căreia îi acordă îngrijire. O parte a acestui câmp este de ordin fizic, de exemplu electromagnetic. Alte părți, mai subtile, sunt de ordin emoțional și mental. După cum explica cercetătoarea americană Candace Pert despre legătura cu neuro-receptorii care reacționează toți deodată, în toate corpurile, la o anumită stimulare a creierului, pacientul și terapeutul său coexistă, la un nivel subtil, într-un unic și același câmp de gândire. Atunci când pacientul își exprimă problemele într-un mod non-verbal și când terapeutul nu a explorat în prealabil aceste probleme în el însuși, punctele de fixare energetică ale acestuia din urmă vor intra în rezonanță cu frecvențele emise de către primul. Și riscă să contracteze tulburarea pe care tocmai caută să o vindece. Iată de ce este atât de important ca terapeuții să desfășoare o analiză personală permanentă a propriilor lor stări de conștiință. Psihanaliza a înțeles asta de multă vreme.

Atunci când terapeutul este tentat să opună rezistență energiei manifestate datorită tulburării, tensiunea pătrunde în câmpul terapeutic. Când, dimpotrivă, energia este lăsată să se manifeste în voie și când este percepută în termenii unei senzații interesante și efemere, ca tot ce vine de la viață, atunci terapeutul poate participa la transformarea ei fără să aibă de suferit consecințe negative din acest motiv.

Renée se întinde pe masa de masaj. Să salutăm practicienii gata să-și schimbe rolul –aceștia nu se refugiază în spatele identității lor profesionale ca să poată ascunde ceea ce sunt cu adevărat. Îi explic lui Renée că voi invoca forța Pământului, apoi pe cea a Soarelui și că le voi chema pe amândouă să vină în spațiul corpului ei. Îi cer să nu fie atentă decât la experiența ei interioară. Se poate întâmpla ca anumite părți ale corpului să nu se lase pătrunse de aceste forțe; acolo se află „judecătorii" pe care i-a instalat, cândva în trecut, și care trebuie anihilați în prealabil.

Încep cu Pământul. Renée simte energia urcând prin piciorul stâng, dar deloc prin cel drept unde energia este blocată la nivelul gleznei.

În tradiția șamanică, părțile corpului corespund spiritelor de care sunt legate. Ajutându-mă, printre alte surse, de grila de lectură corporală propusă de Annik de Souzenelle, îi traduc lui Renée: partea dreaptă = masculin; gleznă = capacitatea de a te ține drept, de a te afirma. Lucrăm împreună asupra unei aparente negări de sine, care o împiedică să primească energia terestră. În cele din urmă, energia începe să urce și prin piciorul drept, până în pântec.

Acționez în același mod și cu energia solară, pe care o chem să intre în ea prin chakra a șaptea, situată în creștetul capului. Atunci se produce fenomenul pe care l-am trăit și eu în luminiș: cele două energii se întâlnesc în plexul femeii. Renée simte cum se petrece întrepătrunderea lor și îmi spune că nu a simțit niciodată ceva asemănător. Dar eu nu mă încred pe deplin în cuvinte, ci intru în contact cu corpul ei al visului și simt o contractare, un spațiu gol pe care ea îl protejează așezându-și mâinile pe pântec, la nivelul chakrei a doua, cea a sexualității.

Îi pun câteva întrebări legate de viața ei de femeie. Îmi spune că nu are copii, că nici nu își dorește. Dar chiar în acea clipă gâtul i se contractă puternic. De data asta este chakra a cincea, a exprimării creatoare. După ce o avertizez verbal și îi dau toate asigurările, îi prind gâtul cu palma deschisă și apăs progresiv, pentru a reproduce simetric rezistența pe care o manifestă. Fac asta pentru a elibera energia blocată, care va putea în sfârșit să se manifeste sub formă de emoții sau, mai bine, sub formă de imagini și cuvinte. Pentru moment iau în grija mea întreaga rezistență internă a femeii. În scurt timp, Renée rostește o frază foarte critică a mame ei, împotriva hotărârii de a nu avea copii.

Ne apucăm amândouă să descurcăm un ghem grozav de încâlcit, unde domnește o confuzie totală. Renée și-a făcut, în legătură cu creația, o imagine care o limitează strict la procreație. Cum nu poate să facă copii, și-a pus în cap că nu va fi niciodată capabilă să creeze ceva –și totuși, creația este aspectul esențial al destinului nostru de înger-animal, de om-Dumnezeu. Invocarea dublei energii Pământ/Soare a făcut-o să devină conștientă de faptul că există o multitudine de moduri de a crea, pe lângă cel genital. În consecință, Renée lasă să dispară această judecată limitativă, pe care nu mai are nevoie să o somatizeze. Îi spun că din acel moment are deschise în fața ei toate opțiunile posibile. Rămâne câteva clipe tăcută, pentru a-și evalua alegerea.

Atunci vede un vultur care vine spre ea (animalele își fac frecvent apariția atunci când lucrez cu oameni care sunt gata să o facă în acest fel –voi vorbi despre asta într-un alt capitol) și îi spune: „trebuie să ai încredere și să faci întotdeauna ceea ce spui".

Îi cer să repete de trei ori această propoziție, la persoana întâi: „Trebuie să am încredere și să fac întotdeauna ceea ce spun". Atunci se produce schimbarea. O nouă forță se instalează în interiorul ei, tensiunea din gât se relaxează și femeia începe să râdă.

Activitatea terapeutului șamanic constă așadar în a conduce persoana în propriul ei corp al visului, în a facilita circulația, în corpul ei, a energiilor Pământului și Soarelui, în așa fel încât aceasta să manifeste o încredere deplină în puterea de vindecare a acestor energii creatoare. Pentru a o familiariza mai bine cu aceste noi dimensiuni, o încurajez să practice pictura, desenul, modelajul, colajul care redevin activități fascinante și primordiale. Dacă ne conectăm din nou la potențialul nostru creativ, ne aflăm pe calea armoniei!

Această metodă pune uimitor de bine în relief elementele sau zonele care opun rezistență la pătrunderea energiilor Pământului și Soarelui. După descoperirea acestora, e necesar să fie desfăcute nodurile din corpul emoțional și din cel mental, în așa fel încât să se ajungă la relaxarea zonelor contractate sau rigide care exprimă aproape întotdeauna judecăți negative împotriva propriei persoane –denigrări, care pot proveni de la pacientul însuși ca și de la o altă persoană. Această eliberare devine posibilă cu ajutorul a două puteri: cea a discernământului și cea a iertării.

REGĂSIREA AXEI SOARE-PĂMÂNT

Cu ocazia aniversării a șaizeci de ani, Gertrud, nemțoaică de origine, îmi arată albumul de fotografii din copilăria ei. Apoi îmi evocă amintiri din război. Americanii nu au nici o idee despre cicatricele lăsate în psihicul europenilor de cele două conflicte mondiale.

Gertrud evocă bombardamentele de la Dresda, pe care le-a trăit la vârsta de șase ani. La vremea aceea se tot întreba: „Cum poate Dumnezeu să îngăduie niște lucruri atât de oribile?" De atunci ideea de tată drept a dispărut din viața ei și a început să perceapă orice lucru și orice eveniment din viața ei ca fiind purtător de posibile pedepse teribile și nemeritate. A avut nevoie de ani de lucru cu sine până să îndrăznească să se bucure de tot ceea ce îi venea de la viață.

Îmi mai povestește cum, la sfârșitul războiului, era lipsă de hrană, de îmbrăcăminte, de absolut orice. Ideea bunei Mame-Pământ, care dăruiește cu nesfârșită generozitate, a dispărut și ea din viziunea lui Gertrud asupra lumii. În felul acesta, și-a întrerupt în totalitate relația cu Cerul și cu Pământul. Și abia acolo

departe, în deșertul din Noul Mexic, a început să regăsească, puțin câte puțin, relația cu acea axă verticală care îi dădea impresia că devine arbore.

Aș vrea să vorbesc și despre Florence, care are întotdeauna un aer obosit și eteric. Se plânge fără încetare de probleme ginecologice și de relații rele cu mama ei. Atunci când se pune problema de a intra în raport cu energia Pământului, Florence se simte complet pe dinafară. Nu are nici un contact puternic cu solul. Lipsa iubirii materne pe care a suferit-o a creat în ea o asemenea îndoială, încât pare să meargă pe nori. N-a învățat niciodată să primească.

O orientez deci spre ucenicia acestor verbe: a accepta și a primi. Îi dau și o mică temă zilnică: să noteze trei daruri primite din mediul care o înconjoară. Un asemenea dar ar putea fi zâmbetul vânzătoarei de ziare, o scrisoare de la o prietenă, o pasăre așezată pe un ram din fața geamului deschis sau, pur și simplu, plăcerea de a privi o floare din grădină. Cu alte cuvinte, caut să o ajut să se deschidă în fața manifestărilor permanente de iubire ale Marii Mame. Acest exercițiu o va obliga să iasă din transa de lipsă care o absoarbe aproape fără încetare.

Ideea Marii Mame-Pământ, ca și cea a Soarelui-Tată, este un concept radical străin de Florence. Ea nu s-a perceput niciodată ca ființă cosmică, înrădăcinată în Pământ și luminată de Soare. Mărirea bruscă a viziunii îi va permite să simtă cum se dezvoltă în ea noi impulsuri de viață și să înceapă să trăiască precum un arbore cuprins între Cer și Pământ.

ACTIVITĂȚI PRACTICE

CUM SĂ-ȚI FACI UN LOC ÎNTRE SOARE ȘI PĂMÂNT

Un exercițiu bun este să învățați să vă orientați atunci când cunoașteți ora.

Iată un exercițiu valabil în emisfera nordică, deasupra Tropicului Cancerului. Pe la ora prânzului, așezați-vă cu fața spre soare, spre sud. Întindeți brațul drept: el va indica vestul, etapa următoare a cursei solare. Întindeți brațul stâng: el va indica estul, direcția din care răsare soarele. În spatele vostru e nordul.

Dacă v-ați pierdut și nu mai știți în ce direcție să o luați, întoarceți fața spre soare. Dacă este dimineața devreme, veți ști că vă aflați cu fața spre est. Dacă este târziu, spre seară, veți ști că vă aflați cu fața spre vest. Dacă e în jurul prânzului, aveți șanse să fiți cu fața spre sud. Dacă e ora zece dimineața, stați cu fața spre sud-est, dacă e cinci după-amiaza, stați cu fața spre sud-vest.

După ce ați reperat o direcție, veți putea foarte ușor să le deduceți pe celelalte trei. Veți putea deci să simțiți în interiorul corpului vostru relația dintre reperele terestre care sunt direcțiile, și soare –reperul celest, stăpânul ciclului orar al zilei.

Atunci când vă deplasați, luați obiceiul de a păstra în spirit direcția în care vă îndreptați (fie că vă aflați într-un tren, într-un metrou sau undeva în natură). Asta vă va fi de mare folos pentru a vă regăsi calea.

Mai mult, veți fi ancorați permanent în contextul naturii și al Cosmosului.

Rugăciunea șamanului

Femeie a iubirii
Femeie a puterii
Eu sunt Arborele Vieții

Eu simt cântul Pământului
urcând în golul rinichilor mei
arcuindu-mi mușchii spatelui
pentru a ieși în ramuri numeroase
în jurul curcubeului frunții mele

Eu simt apele mărilor
rostogolindu-se în urechea mea
mișcându-și valurile înspumate
pentru a se vărsa în fântâna
coroanei mele de lumină

Eu sunt Arborele Vieții

Eu simt focul Soarelui căsătorit cu Pământul
clocotind ca lava unui vulcan
în craterul inimii mele;
el va face să se nască vaporii fertili
de unde pornesc mii de creații

Văd ieșind din el Sabia sacră
călită în unirea cu Apa și Focul
Ea taie ramurile mele care nu mai trăiesc
Și dispare în soare.

Eu sunt Arborele Vieții

Înrădăcinat prin iubirea
celei care a dat formă vieții mele
Mama mea Pământul
Hrănit cu ambrozia eterului divin
a celui care m-a imaginat
Tatăl meu Soarele

Vulturul își face cuib
pe creanga mea roditoare
furnica își face mușuroiul
la rădăcina degetelor mele alungite
Spre ale tale
Bărbat al iubirii
Bărbat al puterii.

CAPITOLUL 11

MASCULINUL ȘI FEMININUL: CE ÎNSEAMNĂ SĂ TE ȘTII BĂRBAT SAU FEMEIE

Mă numesc *Rainbow Shield Woman*, „Femeia cu scut curcubeu". E un nume pe care mi-au trebuit ani ca să-l merit, nu doar în sensul de a fi demnă, ci și în sensul de a fi plină de el. Nu trebuie să uităm că femeile au în corpul lor un receptacul menit să fie plin, chiar dacă în majoritatea timpului îl consideră gol. Tot efortul femeii este destinat investirii acestui spațiu matriceal, atunci când nu este locuit de o micuță ființă în devenire. De acolo își trage ea adevărata forță, adevărata putere. Acolo își poate dirija conștiința atunci când se află în căutare de sine. Acolo se află poarta ei spre infinit, căci acolo se desfășoară misterul suprem al creației. Puterea ei se află concentrată în acel receptacul, fie că este mamă, fie că nu. Căci ne putem trăi în totalitate puterea de femeie, fără să procreăm biologic în mod necesar. Cu o singură condiție însă, și asta e una esențială: să fi investit acest spațiu matriceal.

La indieni, femeia aflată la menopauză este considerată o înțeleaptă, căci dispune de întreaga putere a pântecelui ei fără să piardă la intervale regulate din substanța lui subtilă. De atunci încolo ea își poate folosi discernământul și experiența pentru a evalua o situație sau o problemă care îi este prezentată. Ea va deveni câteodată o *medicine woman* respectată, care își asumă în totalitate identitatea de femeie.

În tradiția indienilor pueblo, înainte de a fi luată o hotărâre importantă, unul din membrii sfatului se va consulta cu o înțeleaptă care reprezintă spiritul femininului și care va cântări problema prin prisma înțelepciunii ei feminine. Dacă soluția găsită nu îi este pe plac, problema este discutată în consiliu până când se găsește o alta, care s-o mulțumească. Un prieten pueblo mi-a confirmat-o recent: „Bărbații albi nu au înțeles nimic. Ei vor să dirijeze totul. Problemele materiale sunt prea

complicate. E mult mai bine să lăsăm femeile să se ocupe de ele." Femeile indiene –ca și cele chineze, africane sau europene! –au un bun simț și o viziune practică pe care le aplică în viața de zi cu zi. Ele sunt deseori proprietarele casei și chiar ale pământurilor familiei. Tot ele se ocupă în mod activ de gestionarea afacerilor tribului lor.

DESCOPERIREA IDENTITĂȚII FEMININE

Mi-am dat seama că structura patriarhală a societății din care provin a castrat în mare măsură simțul meu practic, dorința de a mă implica în problemele locale sau naționale –la nivel politic, de exemplu. Numărul foarte mic de candidate alese la nivel local, regional sau național în Franța mă face să cred că multe alte femei împărtășesc același sentiment. În plus, din ce în ce mai multe femei sunt cap de familie în zilele noastre. Sunt ele pregătite pentru asta? Își cunosc ele puterea, forța și potențialul?

În Lumea Nouă, a trebuit să-mi aflu adevărata identitate de femeie, pe care trei sarcini și două nașteri nu au fost suficiente pentru a o construi. A fost nevoie de timp. Faptul că mi-am învățat feminitatea, că am trăit-o alături de alte femei experimentând similitudinile fără a face referințe la bărbați, fără a mă defini prin complementaritate sau diferență, iată darul pe care mi l-au adus ritualurile practicate în *Moon Lodge*, în „Casa Lunilor".

Cu mentalitatea mea franceză, inițial am rezistat față de un asemenea proiect. Să lucrez cu mine în cadrul unui grup de femei, să mă definesc în lipsa unui bărbat îmi părea ceva artificial și chiar îngrijorător. Eu îmi determinasem întotdeauna identitatea feminină în raport cu una masculină, în termenii atracției, ai seducției sau ai recoltei –până la urmă, ar fi cam același lucru, căci nu existam decât în funcție de cealaltă polaritate. Integrându-mă într-un grup de femei, aveam impresia că mi se ia o parte din propria mea definire. Era ca și cum aș fi vorbit despre negru în absența albului sau despre stânga în lipsa dreptei. Toate astea pur și simplu nu aveau sens și nu puteau ascunde decât niște false similitudini. Până atunci mă situasem într-o dihotomie atât de evidentă, încât nici nu concepeam măcar că o femeie ar putea exista fără un bărbat. Și aici stătea întreaga problemă care era a mea și a încă unui milion de femei la ora actuală: cum să trăiești ca o femeie întreagă în lipsa unui bărbat, a unui soț?

În cele din urmă, am trăit timp de zece ani în această nouă situație și am avut enorm de multe de învățat din ea despre puterea mea de femeie. Oare suntem

numai jumătatea unui alt lucru sau suntem întregi? Problema se pune în același fel și în cazul femeilor căsătorite sau implicate într-o relație de lungă durată, dar acestea adoptă de multe ori poziția justă, punând sub semnul întrebării relația pe care o au în loc să se pună pe ele însele sub semnul întrebării.

Nu voi vorbi aici despre căutarea identității masculine și îi invit pe bărbați să găsească în alte locuri o voce care să știe să le vorbească. Ca femeie, doresc să am o relație cu un bărbat conștient de identitatea lui masculină. Nici *macho* (deci nici ignorant al laturii sale feminine), nici băiețaș (temător să intre în posesia deplină a puterii lui de bărbat), bărbatul pe care mi-l doresc se află și el în căutare, deschis și vulnerabil, gata să învețe împreună cu femeia alături de care merge pe drumul vieții.

Subiectul acesta pare să captiveze numeroși autori și unii dintre ei reușesc să aducă răspunsuri sub formă de întrebări sau de parcursuri inițiatice. E adevărat că în Franța trăim destul de armonios alături de bărbații noștri. Mișcarea feministă franceză nu are un impact semnificativ, iar extremismul celor americane le fac să zâmbească sau le lasă indiferente pe majoritatea femeilor franceze, care au ales o altă cale, mai puțin radicală. Nu este întâmplător faptul că dorința de a reveni la sursele identității noastre sexuale renaște în Statele Unite, în țara unde conflictul se manifestă în modul cel mai deschis, agrementat de un amestec neverosmil de puritanism, de sadomasochism și de eliberare reală. (Nu vorbesc de țările unde conflictul nu poate nici măcar să se manifeste deschis, înăbușit de forțele patriarhale încă deosebit de puternice).

PUTEREA FEMININULUI

Războiul dintre sexe determină în cele din urmă pe bărbați și pe femei să se întrebe ce sunt ei cu adevărat, ca bărbați ori femei. Dorința de a resuscita curentul puritan al părinților fondatori ai Națiunii Americane îndeamnă fiecare sex la căutarea propriei identități. Grupuri de femei și grupuri de bărbați se reunesc regulat pentru a vorbi de căutările lor, ca indivizi care gândesc și simt, și nu ca personaje definite de tradiție sau create prin reacție. Ei își dau seama atunci că nu mai știu ce sunt, și se văd obligați să-și descopere natura veritabilă din spatele rolurilor impuse și cunoscute.

Paradox: dacă acceptăm cu adevărat și până la capăt esența noastră de femeie, aceasta se transformă în contrariul ei. Yin-ul asumat până la ultima lui implicare se transformă în Yang –și putem să manifestăm în lume ceea ce ține de latura

noastră masculină. Atunci devenim „Femeia Solară" despre care vorbește Paule Salomon. Un exemplu perfect este Rigoberta Menchú, laureată a Premiului Nobel pentru pace în anul 1992. În maniera marilor lidere ale mișcărilor ecologiste din lumea a treia, această simplă țărancă aflată în legătură directă cu condiția bărbaților și a femeilor din lumea de unde vine, a știut să-și folosească forța interioară edificată prin identitatea ei de femeie ca să vorbească cu voce tare și să ia apărarea celor oprimați. La opusul ei, stilul lui Margaret Thatcher aparține mai degrabă copierii puterii masculine, ascunzând în totalitate natura proprie feminină a persoanei în cauză: cu excepția faptului că purta fustă, nimic nu o diferenția de oamenii politici occidentali. De altfel, tocmai aici se află adevărata piatră de încercare a puterii feminine: găsirea unui stil care să fie conform cu esența acesteia, știind în același timp să se impună în fața puterii de tip patriarhal aflată astăzi la loc de cinste.

Până să ajung în Statele Unite nu am trăit conflictul bărbat – femeie la nivel colectiv. Nu-l cunoscusem decât la nivel individual, în propriul meu cuplu, considerând drept pur personale niște antagonisme care, în realitate, există *sui generis* între bărbați și femei. De fapt, nu știam să fac diferența între ceea ce îmi era propriu ca persoană și ceea ce decurgea din apartenența mea la un sex. Așa cum minunat formulează antropologul american Edward Hall, încă prea puțin cunoscut în Franța, putem să devenim conștienți de inconștientul nostru cultural. Călătoriile întreprinse ajută mult la formarea unei astfel de perspective. Mi-am dat seama de unele aspecte ale culturii mele abia când am ajuns să trăiesc pe marginea unei falii uriașe dintre două culturi total diferite, purtătoare ale unor valori câteodată sincer antagoniste: cultura indiană și cea hispanică.

Astfel, la începutul șederii mele în Noul Mexic, am fost foarte uimită de aspectul adeseori destul de feminin al bărbaților indieni. De exemplu, unul din prietenii mei, cel care mi-a confecționat toba de ceremonie (însă mulți alții îi seamănă). E un bărbat foarte viril și, în același timp, are maniere foarte calme și blânde, nu caută să impresioneze. Nu-și umflă pieptul precum cocoșeii de mahala și de bar, nici nu-și pune în evidență bicepșii. Cred că știe că este cu adevărat bărbat, că e destul de sigur pe el pentru a nu trebui să compenseze în permanență o lipsă de siguranță care explică de fapt destule atitudini de *macho* din diferite alte culturi, din Mexic în Orientul Mijlociu.

Femeile indiene m-au frapat și ele prin marea lor încredere în ele însele. N-am simțit niciodată că ar avea nevoie de privirea sau de aprobarea unui mascul pentru a se defini. De fapt, fetițele pueblo sunt învățate foarte devreme să nu se

ște direct la un bărbat. Ele evită cu mare grijă să întâlnească privirile bărbaților și mă întreb în ce măsură asta protejează sau nu identitatea lor de femeie.

Astăzi, bărbații americani vor să-și recucerească identitatea atât de violent agresată de mișcările feministe. Poetul Robert Bly este unul din principalii lideri americani ai acestei mișcări a bărbaților, care își are ziarele, revistele, cărțile și diverse programe în care se desfășoară discuții pe teme cotidiene. Se vorbește despre retrageri în păduri, unde bărbații se vor reuni și vor bate tobele, ducând un timp un trai de om sălbatic și trăind toate gradele virilității lor în fața naturii, adesea reprimate din pricina lipsei de exprimare în viața lor modernă.

De partea lor, nici femeile n-au rămas mai prejos: căutarea viziunii pe care am evocat-o la început se derulează cu mult mai bine în sânul naturii. Se pare, într-adevăr, că o anumită întoarcere la starea primitivă –sau mai degrabă un anumit joc în acest cadru –ar fi un mijloc primordial pentru a ne regăsi identitatea veritabilă.

Una din tradițiile importante ale indienilor, regăsită de altfel și în alte culturi indigene, se ordonează în jurul timpului acordat femeilor în momentul când sunt la menstruație –preocupare ce se pierde, din păcate, cam peste tot. Invidiez aceste femei indiene care sunt scutite de toate îndatoririle casnice și de îngrijire a copiilor în momentul sosirii „lunilor". Ele se retrag atunci, împreună cu „surorile" lor într-o casă improvizată, un cort, un *tipi* sau o cabană –în funcție de zona unde trăiește tribul, pentru a plonja împreună în dimensiunea lor profund feminină. Visele avute în această perioadă au o semnificație specială și sunt considerate deseori ca fiind importante și premonitorii pentru întregul trib. Este momentul când fiecare femeie se regăsește pe sine însăși, într-un context de sinceritate intensă. Nici un rol de interpretat, nici o așteptare de satisfăcut, doar traversarea calmă a acestei stări. Mușchiul și lichenii folosiți pentru absorbirea sângelui menstrual sunt apoi folosiți la ritualuri legate de energia telurică. Sângele se întoarce în pământ, la mama noastră, ale cărei fiice ne regăsim din nou, carne făcută din substanța sa minerală. Aceasta este binecuvântarea femeilor, gestul de recunoștință către Aceea care le-a dat trup. Este modul nostru, al celor care constituim jumătate din trib, de a ne consolida legătura cu Pământul.

Bărbații își au și ei ritualurile, în cercurile lor sau în timpul activităților la care femeile nu participă. Ei se adună pentru a-și sărbători în manieră sacră masculinitatea. Asta mă duce irezistibil cu gândul la cluburile englezești, bastioane apărate cu gelozie, până în zilele noastre, ale acestei camaraderii masculine ce pare însă a se cutremura din temelii în urma atacurilor feminine doritoare să beneficieze de ea. Ce greșeală! Ar părea cu totul derizoriu și inutil să vrei să pătrunzi

cu forța în *kiva* bărbaților. Este fundamental ca fiecare sex să-și poată trăi și manifesta unitatea și identitatea din când în când. Anumite culturi orientale trăiesc foarte mult timp în grup și dau puțină importanță vieții personale, dar în general aceste culturi își păstrează spațiu și timp pentru identitățile lor sexuale. În fapt, aceasta constă în rezervarea în exclusivitate a unui spațiu anume pentru femei și copii mici, unde bărbații nu au acces sub nici un pretext. Acest spațiu poate fi privit ca o zonă protejată și respectată a femininului. Ceea ce este, dimpotrivă, profund contestabil, este izolarea strictă impusă multor femei. Dacă unul dintre sexe este perceput ca inferior, izolarea membrilor lui va apărea ca o încarcerare. Dacă, dimpotrivă, cele două sexe sunt considerate egale, autarhia temporară a unuia va fi percepută ca o alegere benefică și chiar dorită de celălalt.

Oare suntem destul de eliberate pentru a ne simți bine într-un grup de femei?

GRUPURILE DE FEMEI

Am avut șansa să fiu introdusă, puțin după sosirea mea în Santa Fe, într-o *Moon Ledge*, o „Casă a Lunilor" a cărei ritualuri sunt de facturi diferite. Nu voi putea să dezvălui în totalitate activitățile noastre, căci secretul face parte integrantă din orice angajament ce implică esența sinelui, sufletul. Aprofundarea esenței mele feminine a fost un element vital al transformării mele și continui și în prezent să fac parte dintr-un astfel de grup. Reuniunile grupului sunt, pentru numeroase femei, creuzetul în care pot amesteca diferitele ingrediente ale feminității lor, fără să-și facă griji pentru a le proteja, fără să se străduiască să le sintetizeze de fiecare dată. Seamănă puțin cu zilele libere când rămâi acasă, faci jogging fără să te mai machiezi sau să-ți compui fața pentru privirea altcuiva, mai ales pentru o privire masculină. Fiecare femeie poate să aibă încredere în celelalte, care nu-i vor dezvălui secretul, nu vor desface în bucăți inimile rănite ce îndrăznesc să se deschidă și să vorbească despre suferințele și dorințele lor. Toate se simt susținute de suportul similitudinii, fără a fi obligate să se diferențieze prin alteritate. Membrele grupului pot să-și construiască „căminul interior" folosind cărămizi oferite de oricare dintre ele, arătând de fiecare dată o viziune și o experiență diferită a feminității.

Fiecare poate să-și găsească linia melodică în armonica comună, redescoperindu-și vocea unică în cadrul consonanței feminine comune.

Fiecare „Casă a Lunilor" trebuie să-și creeze propriile ritualuri și propriile abordări, ascultând vocea cea mai profundă a ființei fiecăreia dintre membrele

ei. Important este să păstrezi o atitudine de respect față de principiile naturale, cu implicațiile fiecăreia, față de energia creată în decursul acestor reuniuni.

Grupul nostru se compune din cam cincizeci de femei, a căror vârstă variază între treizeci și șaizeci de ani. El se reunește la fiecare lună nouă, timp de trei ore, exact la ora lunii noi. Asta poate cădea la fel de bine sâmbăta, la ora zece dimineața, ca și într-o noapte de iarnă, la ora trei. Clima continentală din Noul Mexic ne joacă uneori farse detestabile sau ne oferă daruri neașteptate. Cincisprezece centimetri de zăpadă, atunci când ieșim în zori din *kiva*. Atunci, în lipsa bărbaților, suntem obligate să ne împingem mașinile pe drumeagul înghețat ce duce la șosea, pe o distanță de cinci sute de metri de la locul nostru de întâlnire.

Ne-am pus chiar problema alegerii unei date fixe și mai comode, cea mai apropiată cu putință de data lunii noi. Însă am hotărât în cele din urmă să păstrăm armonia cu fluctuația lunară care face categoric parte din esența noastră feminină ce își are, la rândul ei, propriul timp și ritm.

Unii medici americani și europeni încearcă uneori să contracareze acest timp lunar, hotărând de exemplu să provoace nașteri la ore fixe, cu scopul de a nu lucra decât în timpul zilei. Zece ani de practică medicală medico-centrată nu vor putea altera funcționarea zecilor de mii de ani de ritmuri naturale! La fel am decis și noi să păstrăm orarele noastre, nu solare, ci lunare. Căci luna poate fi nouă sau plină atât în timpul zilei, cât și în timpul nopții. Ritmurile solare și lunare sunt independente unul de celălalt.

Este ora două dimineața. Continui să-mi fac să trăiască visul întrerupt de soneria ceasului deșteptător. De fapt, mă trezisem spontan cu câteva minute mai devreme, cum aveam obiceiul s-o fac pe mare, înaintea carturilor mele de noapte. Mă aflu deja în timpul lunar, cel al ceasului interior care m-a avertizat prin somn. Ies din pat și îmbrac cu încetineală hainele pregătite din ajun, pentru a fi sigură că vor fi calde. Îmi place să sărbătoresc luna, dar îmi place și să-mi conserv căldura: o pereche de colanți groși, o fustă din catifea, două sau trei pulovere unul peste altul, o vestă groasă, mănuși, căciuliță și, bineînțeles, cuvertura mea cu motive de cristale. Îmi iau medicine bag *din piele de bizon, cusută și surfilată, umplută cu obiecte confecționate de mine în ultimii ani și diverse pietre sau cochilii încărcate de putere pentru alte ceremonii, sau care mi-au fost date în circumstanțe deosebite și care au o semnificație profundă pentru mine. Îmi iau toba pe care o învelesc în cuvertură, pentru ca aerul înghețat să nu destindă pielea de wapiti întinsă pe cadrul ei rotund din lemn de pin. Iată, sunt câțiva ani de când sunt familiarizată cu acest ritual.*

Deschid ușa și fața mea se lasă atinsă de aerul rece al nopții. Zăpada căzută în zilele precedente îmi scrâșnește sub pași, ușoară și uscată. Obscuritatea totală a lunii noi dă stelelor o strălucire care îmi atrage privirea. Nici un strop de lumină pentru a-mi focaliza atenția, care se pierde în desenul constelațiilor. Mi-ar plăcea să merg pe jos până la locul nostru de ceremonie, ca să profit de această noapte înstelată, însă trebuie să parcurg vreo treizeci de kilometri pe un drum de țară până la destinație. Deci se impune mașina. După ce am condus vreo douăzeci de minute pe drumul pustiu, ajung la locul de întâlnire deodată cu alte câteva femei. Înainte de a intra în kiva, procedăm la ritualul smudging-ului. *Este un ritual de purificare, la care se folosește fumul unui mănunchi de salvie sălbatică trecut peste tot corpul persoanei, cu scopul de a-i curăța aura și gândurile. Această „afumare" este efectuată înaintea fiecărui ritual important (ca de exemplu înaintea intrării în* sweat lodge, *în „cabana de aburi".)*

Intrarea în această kiva se face prin acoperișul care se deschide spre cer. O scară permite accesul în interior. Îmi așez medicine bag *pe banca din cărămizi de pământ care înconjoară încăperea plăcut încălzită de focul de lemne care trosnește în soba de aramă. Loc de cult și de reuniune, kiva există în toate pueblo-urile din împrejurimi. În general, fiecare sat are mai multe, repartizate fiecărui clan. Numai membrii unui anumit clan vor putea intra în kiva care le aparține. Ea este și locul de inițiere a băieților pueblo și hopi.*

În interior, un mic altar pe care îl onorăm și la sosire și în timpul ceremoniei, marchează fiecare direcție cardinală. O groapă săpată în pământ, aproape de centrul cercului, simbolizează sipapu*. Sipapu *este, conform legendelor indienilor pueblo, intrarea de urgență prin care bărbații și femeile din această lume au evadat din lumea precedentă, care s-a întunecat din pricina răutății oamenilor. Câteva persoane au reușit să se salveze printr-o gaură din bolta de deasupra lor, fiind ajutate de animale care le-au oferit asistență pe tot parcursul. În felul acesta am ajuns noi în a patra lume, care pare gata, după credința indienilor, să se întunece și ea. Așadar, e necesar să se pregătească o trecere spre lumea a cincea. Acesta este firul conducător al genezei în mitologia indienilor pueblo.*

ÎN UMBRA LUNII NOI

Suntem vreo cincizeci, fericite toate să ne regăsim după o lună de la ritualul anterior. Gentle Dove, *una din femeile desemnate data trecută, se ocupă astăzi de ceremonie. Mă pregătesc și-mi scot* rattle, *zuruitoarea de ceremonie. Ne aducem*

*„legăturica" (*bundle) *care conține, învelite într-o piele de căprioară, obiecte care ne simbolizează pe fiecare dintre noi și pe care le așezăm în centrul cercului pe care îl formăm. Apoi începem ritualul, bătând în tobe. Câteva dintre noi se regrupează în jurul tobei mari plasată în centrul kivei. Sunetul ei grav se amestecă cu cel mai subțire al tobelor mici și umplu împreună spațiul întunecos, căci singura sursă de lumină vine de la sobă și de la câteva lămpi cu petrol așezate în jurul cercului.*

Îmi las spiritul „să zboare pe calul tobei mele", cum spun indienii. Iată-ne plecate în altă dimensiune, prin deschizătura întunecată a nopții. În kiva, ne aflăm în centrul Mamei-Pământ. Și eu plutesc cu surorile mele de inimă și de lumină pe marea nopții ancestrale, cea în care au plutit înaintea noastră sute de generații de femei care își celebrau și ele relația cu Pământul și cu surorile lor, și care schimbau cunoștințe despre ritmurile profunde, despre valurile oceanului și ciclurile lunii, ale anotimpurilor și ale corpurilor lor. Nu mă mai aflu în timpul prezent, ci în compania femeii cavernelor care prepara pigmenți pentru a picta bizoni pe pereții peșterii. Sunt împreună cu femeia indiană care se retrage din lumea socială în perioada lunilor ca să asculte visele și să-și regăsească relația cu Cosmosul prin propriile ei ritmuri ale fecundității. Sunt împreună cu toate femeile indigene care își au picioarele pe pământ, poartă apa pe cap și știu când anume să planteze grânele. Ceva din creierul meu reptilian se agită și mirosul de pământ rece și de lemn ars evocă o existență arhaică, pe care o retrăiesc profund. Devin cea mai mare, cea mai bătrână, devin vrăjitoare și zână, sunt acoperită de riduri precum câinii tibetani, și nu mai gândesc, nu mai reflectez, nu am nici cea mai mică idee despre ce mă așteaptă în ziua de mâine — care a căpătat importanța unui timbru poștal înghesuit într-un colț al uriașului peisaj sălbatic ce mă înconjoară și mă transportă afară din mine, în compania altor femei care călătoresc cu mine în spațiul Eternului Feminin.

Facem înconjurul Roții Cosmice și ne explorăm direcțiile interioare. Îmi regăsesc legătura cu elementele minerale ale Pământului de sub picioarele mele și pe care îl simt viu pe sub pielea suplă a mocasinilor. Mă simt aspirată de această cavitate neagră în care ne aflăm și care îmi aduce aminte de unde vin. La fel ca Persefona, îmi fac coborârea în penumbra Infernului, căci păstrez încă în mine reperul acestei culturi antice care a construit decorul cinematografului meu interior. Acestui decor îi adaug dimensiunea mai telurică a situației mele actuale în inima Pământului, în centrul nopții. Nu mai este vorba doar de istoria unor oameni care intră în conflict, așa ca în mitologia greacă, ci despre elemente în

raport cu natura sălbatică și care trebuie absorbite și digerate. Este bine că încep cu Persefona, această imagine a fetei care nu și-a găsit încă puterea de femeie. Da, aici există o mulțime de fete rănite și eu mă pot număra printre ele. Însă ne-am reunit pentru a deveni femei întregi, femei conștiente de puterea lor, femei cu identitatea afirmată. Ele se folosesc, desigur, de relațiile pe care le au cu alte persoane, dar știu să le redefinească în funcție de proprii lor termeni, să le șlefuiască cu propriile lor mâini după modelul zeițelor care doresc să devină sau al femeilor a căror viață le va fi inspirat. Se aude un cântec care celebrează zborul acestor noi femei: „Râu de păsări în migrație, o națiune de femei aliate".

Mă afund în profunzimea peșterii ursului care locuiește în vestul Roții Medicinei și ascult împreună cu surorile mele sunetul nopții. Este momentul exact al lunii noi. Ne oprim pentru un moment de tăcere. Cristalul pe care îl așezăm în centrul cercului format de noi în această clipă se îmbibă cu energie; nu este scos decât cu această ocazie din învelișul lui de piele închisă la culoare. Îmi fixez privirea pe albeața lui lăptoasă care strălucește ușor în penumbra kivei. Privirea îmi obosește. Am impresia că în jurul cristalului se formează o ceață scămoasă. Această brumă începe să se miște și capătă o formă; disting confuz un contur feminin ce pare sculptat în gheață. Silueta are reflexii de curcubeu și acum o văd cu mai multă claritate. Se mișcă fără oprire, precum flacăra unei lumânări. Simt o prezență în această formă cristalină, de o frumusețe în aceeași măsură pură și izbitoare, precum o bucată de gheață.

Simt cum începe să comunice cu mine, dar n-aș putea să spun cu siguranță dacă ceea ce trece prin creierul meu sunt cuvinte, imagini sau idei. Ceea ce știu, în orice caz, e că mi se transmit concepte noi, gânduri care nu mi-au trecut prin minte niciodată.

„Este începutul unui nou ciclu lunar", îmi spune forma de lumină, „te vei naște din nou odată cu luna nouă, la rândul tău nouă, ca și proiectele tale; așa cum sângele menstrual te purifică și alungă din corpul tău speranța de a concepe o nouă viață, alungă și tu tot ce s-a întâmplat în ciclul precedent pentru a te deschide la ceea ce va începe acum. Deci poți să te consideri virgină, față de tine și față de altul –luna ți-o amintește. Dacă vrei, poți să faci asta în fiecare dimineață la răsăritul soarelui, celebrând venirea unei zile noi. De fapt, poți s-o faci în fiecare moment al zilei, reînnoindu-ți dorința de a fi nouă iară pentru tine însăți.

Intri în întuneric fără să te temi, știind că ascunde un secret pentru tine. Întunericul trebuie să devină tovarășul tău de drum. Trebuie să-i pătrunzi secretul

ca să-ți poți continua drumul în Roata Medicinei și să te îndrepți spre înțelepciunea nordului reprezentată de culoarea albă. Acolo vei putea descoperi zeița și vrăjitoarea, lumina și întunericul. Aici, în această kiva, în momentul cel mai întunecat al vieții lunii, te poți confrunta cu frica din tine."

Sunt complet absorbită de această formă schimbătoare și total prezentă. „Da", îmi spun eu, „aici, împreună cu surorile mele, pot să-mi înfrunt, fără îndoială, teama mea de femeie și poate chiar teama de a-mi fi depășit teama. Va trebui să-mi și demonstrez asta!"

Mă concentrez din nou asupra formei ce plutește deasupra cristalului și care reia imediat legătura cu mine.

„Trebuie să știi că Ideea –Lumină a creat materia. A creat-o pentru a se echilibra, pentru a da naștere unei polarități care ți-a permis să exiști ca ființă umană. Cum însă materia continuă să-și sporească densitatea și nu mai lasă lumina să o inunde, ea se îndreaptă atunci spre moarte. Să știi că moartea survine atunci când materia se ia în serios. Tu, femeie, cunoști secretul vestului, căci creezi materie în propriul tău corp, îi permiți astfel Spiritului –Lumină să vină și să dea naștere vieții în tine. Pentru a intra în puterea ta de femeie, descoperă-ți magia interioară. Dar nu uita lumina din cealaltă parte a Roții, lumina estului, cea a spiritului care ilumineaza."

Forma cristalină este tulburată de valuri care o deformează în planul orizontal. După scurtă vreme dispare, ca înghițită de cristalul așezat pe sol, aproape de sipapu. *Sunt cutremurată de un fior și ating cu privirea cercul de femei care stau tăcute pe bănci scunde din lemn menite să ne izoleze de răceala solului. Ies și ele, la rândul lor, din meditația profundă. Nu îndrăznesc să le întreb dacă au văzut și ele, așa ca mine, forma aceea ieșită din cristal. Ceremonia continuă și sunt invitată să sorb apa dintr-un bol pe care ni-l trecem de la una la alta, evocând astfel puterile elementului lichid. Momentul mă impresionează. Am fost întotdeauna atrasă de feminitatea profundă a acestui element. Fluiditatea și veșnica lui mișcare sugerează foarte bine felul în care îmi trăiesc femininul.*

Reuniunea noastră ajunge la final. Căutăm să păstrăm tăcere sau măcar un spirit recules, pentru a putea duce cu noi energia creată în timpul ceremoniei. E ca o impregnare, o fertilizare prin propria noastră sămânță și ne dorim ca ea să continue să crească, pentru a putea să o vedem și să o explorăm mai bine. Îmi iau medicine-bag *și cuvertura și ies în răceala nopții. Nu e nici un nor pe cer și ochii mei, obișnuiți acum cu întunericul, sunt atrași de formele stranii ale unor stânci și de faleza care se detașează pe cerul înstelat. În spatele lanțului*

muntos din est, numit Sangre de Cristo, deoarece la apus se colorează într-o nuanță roșiatică, se ghicesc zorile, nerăbdătoare să se manifeste, ca o lumină abia vizibilă. Știu că va trebui să părăsesc încet lumea lunară și să mă pregătesc pentru ziua care mă așteaptă lucidă și limpede. Acum pot să dăruiesc din mine însămi în lumea solară, în lumea socială, pentru că m-am hrănit în noaptea asta în lumea lunară a vieții interioare.

Să presupunem că știm acum ce anume suntem ca bărbat ori ca femeie; cum ne vom putea găsi echilibrul interior pentru a putea exprima această plenitudine? Trebuie să găsim un stil capabil să exprime sinteza polarităților noastre. Iată o nouă formă de creație: să știm să fim femei, sigure pe sine, să știm să ne ascultăm natura interioară fără să încercăm să ne conformăm dictatelor societății, vehiculate în reviste și mass media. Nici pentru bărbați nu e mai ușor: cum să găsești modalitatea corectă?

ACTIVITĂȚI PRACTICE

SĂ TE ȘTII FEMEIE, SĂ TE ȘTII BĂRBAT

Întrebare:
Cine v-a inițiat în rolul vostru de femeie sau de bărbat?
Ați trecut printr-un ritual de trecere, oricât de mărunt?

PENTRU FEMEI

Cum ați fost informate despre schimbările care vor interveni în corpul vostru? Cine v-a vorbit despre menstruație? Ați sărbătorit în familie trecerea voastră la statutul de femeie sau asta s-a petrecut în secret, ca și cum ar fi fost ceva rușinos?

Cum ați trăit acest eveniment periodic? Ați găsit susținere și înțelegere în familia voastră, în societate în general? V-ați fi dorit să vă opriți din activitate o zi sau două în fiecare lună?

Cum vă trăiți sexualitatea? Simțiți că o exprimați din plin? Dacă nu, ce ajutor v-ar plăcea să primiți?

Cum ați trăit perioada de sarcină, apoi nașterea și maternitatea? V-ar fi plăcut să participați, în acea perioadă, la reuniunile unui grup de femei? Familia v-a

susținut, sau societatea în general? Ați putut să pătrundeți în misterul și miracolul acestui eveniment? Asta v-a schimbat imaginea pe care o aveați despre voi înșivă? Ați simțit Zeița din interiorul vostru manifestându-se pe deplin?

Cum ați trăit sau cum vă închipuiți trecerea la menopauză? Ați dori să vă întâlniți cu alte femei care să vă ajute să treceți prin această perioadă? Aveți sentimentul că acum vă lipsește ceva ori, dimpotrivă, vă percepeți vârsta ca fiind purtătoare a unei noi înțelepciuni? Și cine va profita de ea?

PENTRU BĂRBAȚI

Cum să trăiți sexualitatea? Simțiți că o exprimați din plin? Dacă nu, ce ajutor v-ar plăcea să primiți?

În ce fel percepeți evoluția vieții voastre? Care au fost trecerile importante, momentele de cotitură din viața voastră? Le considerați din punct de vedere liniar sau ciclic? Aveți un mentor, un model în viață?

Ce înseamnă pentru voi vârsta pensiei? Cum v-o închipuiți? Vă definiți în exclusivitate prin munca voastră?

Cum vă închipuiți vârsta înțelepciunii? Cine va profita de această înțelepciune?

Falia îngerului

Corpul meu de lumină se odihnește
Atât de calm, fără nici un gând,
Culcat doar pe pământ
Trăind astfel doar în carnea mea
Cu valul vântului
Cu ritmul respirației tale
Iubirea mea.

Corpul meu se transformă în argilă
Și capătă culoarea pământului
Devine imens
Se întinde în cele patru colțuri ale continentului
Sub mângâierea ta
Iubirea mea.

Îmi ofer substanța
Formei mâinilor tale de olar
Îmi rotunjești sânul
Îmi răsucești talia
Îmi modelezi gâtul
Pentru ca eu să fiu vasul
Gata să te primească
Iubirea mea.
Muntele împădurit se deschide
Într-o falie profundă
Sunt marele canion la asfințitul soarelui
Pletele mele ondulează ca o anemonă de mare
Valul unui pârâu clocotitor
Se ridică la sunetul glasului tău
Iubirea mea.

Pârâul meu devine râu
Și tu iubirea mea
Un cerb cu miros zeiesc
Stingându-și setea după o lungă alergare
Te transformi în somon
Urcând pe râu în sus
Pentru a te întoarce la sursă
În profunzimea misterului
În falia îngerului luminii.

(Cules de la femeia șaman
Tuhu Puvu Mana, și tradus)

CAPITOLUL 12

DANSUL MASCULINULUI ȘI AL FEMININULUI

Capitolul precedent tratează importanța de a cunoaște dinamica propriului sex. La fel de esențială este și recunoașterea celeilalte polarități existente în fiecare persoană. În societatea noastră, în care aspectul masculin este sistematic recunoscut și pus în valoare, majoritatea femeilor au fost constrânse să devină conștiente, într-o oarecare măsură, de polaritatea lor masculină. Competițiile sportive, structura sistemului educațional –care favorizează mereu combativitatea cu ajutorul notelor sau al clasamentelor –și mai ales lumea carierei, al cărei limbaj este efectiv calchiat după cel al pământului, au făcut femeile să înțeleagă foarte repede că nu au de ales. Sau, mai degrabă, că singura lor alegere este să adopte modalitatea masculină de a se exprima și de a acționam, în loc să caute a descoperi modalitatea feminină de a-și afirma puterea interioară.

ECHILIBRUL POLARITĂȚILOR

Atunci când am început, foarte tânără, să lucrez în domeniul publicității, într-un context în care 80% din șefi erau bărbați, m-am simțit împinsă în ceea ce desenatorul Lauzier numea „cursă de șoareci". În vremea aceea nu înțelegeam de unde vine sentimentul meu negativ. Alergam la fel cu ceilalți, îmi jucam rolul impus de competiție și obțineam câteodată rezultate remarcabile, dar ceva anume în mine se simțea alienat.

Mult mai târziu, când am început să organizez ateliere în care căutam să clarific aceste aspecte masculine și feminine ale existenței fiecăruia dintre noi, am vrut să ofer femeilor și bărbaților posibilitatea de a-și schimba identitatea sexuală pentru o zi. Am descoperit atunci că femeile nu aveau nici un chef să-și

schimbe rolul pentru o zi și să-și trăiască cu preponderență latura masculină, în timp ce bărbații nu cereau decât asta: să aibă libertatea de a-și exprima latura feminină. Femeile spuneau: „Să ne deghizăm în bărbați? Dar asta facem în fiecare zi la serviciu!" Ele voiau, dimpotrivă, să lucreze pe aspectul lor feminin pe care, în mod paradoxal, îl cunoșteau mai puțin.

La unul din primele mele ateliere au participat patru bărbați și vreo douăsprezece femei. În momentul când trebuia să ne desfășurăm lucrul de explorare a sexului opus, bărbații, cu toții virili și simțindu-se foarte bine în pielea lor, s-au aruncat asupra șansei pe care o aveau: au purtat o zi întreagă nume de fată și „și-au folosit scutul de puștoaică", vorba indienilor. Femeile din grup au acceptat fără probleme și chiar au încurajat acest demers, care consta pentru bărbați în a se arăta mai pasivi, mai maleabili, mai surâzători, mai „rotunzi". Dintr-o dată, raporturile între cele două sexe au căpătat o dimensiune și o profunzime cu totul noi. O uimitoare timiditate s-a instalat, ca și cum ar fi dispărut brusc o barieră invizibilă dintre ei.

Societatea noastră suferă de un profund dezechilibru între valorile masculine și cele feminine. Valul de homosexualitate cu care ne confruntăm este semnul acestui dezechilibru. Se vorbește despre predeterminare genetică... Este posibil în unele cazuri, însă ele sunt foarte puține. Mă gândesc mai simplu că bărbații au nevoie, într-un mod crucial și destul de disperat, să intre în contact cu aspectul feminin al ființei lor, cu *anima* lor, așa cum o numesc jungienii. Or, există foarte puține alte modalități de exprimare a femininului, pentru bărbații din societatea actuală, în afara homosexualității.

În societatea indiană sunt încurajate două manifestări ale laturii feminine în bărbați: mă refer la locul acordat artei și religiei. Ironia e că în vocabularul pueblo nu există cuvinte care să desemneze nici unul din acești doi termeni occidentali. La ei, arta este modul în care se materializează frumusețea în fiecare clipă, iar religia o practică cotidiană de a acorda atenție spiritului. Artiștii fac parte din trama societății pueblo și nu sunt deloc ființe excepționale, ci mai degrabă oameni obișnuiți care își îndeplinesc munca de bijutier sau de olar, zi de zi, în chip simplu și firesc. Aici nu există nici o ruptură între artă și artizan, fiindcă ambele alimentează direct viața practică.

Cosmogonia indiană, fondată pe Roata Medicinei, ne vorbește în fiecare clipă despre respectul față de principiul feminin, din care provine orice încarnare. Bărbații pueblo pe care îi cunosc nu sunt *macho*, ci respectă profund aspectul matriceal al lumii. De fapt, unele triburi indiene sunt încă de tip matriliniar. Desigur, este

vorba doar de o minoritate, căci majoritatea triburilor amerindiene, cel puțin în Statele Unite, trăiesc după modelul patriliniar venit din Europa și Mediterana.

Întrebare: de ce șamanii n-au știut deloc cum să oprească invazia, masacrul și deculturalizarea generală?

Puterea lor se exercita, fără îndoială, în cadrul unei anumite ecologii, al unui anumit echilibru între om și natură, unde natura era mai degrabă un aliat, o forță ce trebuia respectată și nu materie inertă, bună în primul rând pentru a fi exploatată. Atunci când puterea alegerii și acaparării devine prea puternică, echilibrul se pierde și cultura moare. Omul alb a cucerit pământurile Lumii Noi în detrimentul propriului său echilibru ecologic și spiritual. Ceea ce se petrece acum în jungla amazoniană, ca și pe tot restul planetei, nu înseamnă altceva decât distrugerea, pur și simplu, a giganticului, minunatului și misteriosului organism viu care este biosfera noastră și căruia îi datorăm, în fiecare secundă, viața noastră. Din acest punct de vedere –vital ar fi cuvântul cel mai blând de folosit aici –civilizația occidentală s-a comportat ca o forță prădătoare sângeroasă și totalmente oarbă. Abia astăzi, la cinci secole de la debutul celui mai uriaș genocid din istoria umanității, începem în mod penibil să ne dăm seama de nebunia noastră mortală –și încă: cu câtă încetineală de reacție! În aceste condiții, a spune că există „specii de animale și plante cu capacități terapeutice extraordinare pe care suntem pe cale să le distrugem, probabil pentru totdeauna", după cum se exprimă oamenii de știință, este un blând eufemism.

Să nu fim însă definitiv pesimiști! Asta nu ne-ar ajuta la nimic. Trăim o perioadă uimitoare, în care lumea occidentală se întoarce din nou spre înțelepciunea celor care au rămas în relație profundă cu natura. Indienii hopi, cei pueblo, ca și toți ceilalți indigeni și aborigeni ce trăiesc încă pe acest Pământ, au păstrat cu grijă cheile reînnoirii. Iar noi le recunoaștem, în sfârșit.

În fond, maladiile colective despre care am vorbit aici nu sunt altceva decât dezechilibrul între feminin și masculin. De aceea este atât de important să restaurăm aceste principii în noi înșine, căci e singura modalitate de a putea să le restaurăm și în mediul înconjurător. Și aici s-ar putea ridica obiecția clasică: nu este mai important să ne ocupăm de oameni, cu riscul de a distruge natura aflată în pericol peste tot în jurul nostru, decât să ne studiem propriul ombilic? Cine n-a fost oare tentat de seducția activismului militant? Însă în activitatea de favorizare a omului există niște etape imposibil de eludat. Nevoia noastră de ecologie personală este profundă –antropologul Gregory Bateson, care a fost multă vreme tovarășul de viață al lui Margaret Mead, vorbea despre o „ecologie a spiritului". Un dezechilibru

interior important ar constitui un handicap prea grav în demersul unui ecologist sau al unui militant umanitar consecvent. Cum aș putea eu să apăr Umanitatea și Pământul-Mamă, când nu le-am regăsit, înainte de toate, în mine însumi? Atunci aș acționa doar cu capul, nu și cu inima –și eficacitatea mea ar fi redusă la doar o zecime.

ÎNTÂLNIREA CU MAESTRUL ARCAȘ

O întâlnire și o practică anume m-au făcut să înțeleg într-un mod mai palpabil acest dans dintre masculin și feminin, această complementaritate profundă, această eficacitate a lor atunci când se află în armonie.

E vorba de Maestrul meu Arcaș. Eu am ales pentru el acest apelativ, căci este mult prea simplu și modest pentru a putea măcar să-și închipuie că ar putea fi considerat astfel.

Să-l numim deci Blue Arrow („Săgeată Albastră"). Să spunem că locuiește în munții din Colorado, acolo unde animalele trăiesc încă netulburate: elani, cerbi, mistreți, râși, sconcși ... Blue Arrow este un vânător indian. Tribul său de origine era nomad și a trăit din vânătoare vreme de secole întregi.

El însuși practică arta tragerii la țintă și a vânătorii. N-a auzit niciodată vorbindu-se de arta zen a tragerii cu arcul, dar o cunoaște foarte bine, în stilul lui propriu.

Blue Arrow se afla în atelierul casei sale ascunsă printre brazi și ponderosas. Lângă prag avea pregătită o grămadă de butuci din care băga câte unul în sobă (am fost întotdeauna surprinsă de eficacitatea acestor sobe de fontă, capabile să păstreze fără probleme o temperatură plăcută în încăperea spațioasă, fiind mai eficace decât un șemineu).

Blue Arrow este destul de tăcut. Se mișcă precum o panteră în mocasinii lui din piele de ied, pe care și i-a cusut singur. Podeaua de lemn lustruită cu grijă rămâne la fel de tăcută sub pașii lui. Pe pereți, scuturi din piele întinsă pe cadre din lemn de pin sau cedru și câteva fotografii cu familia și prietenii.

Acum lustruiește o săgeată din lemn dur și e total concentrat la ceea ce face. Îi respect cu scrupulozitate activitatea. Știe că practic de câțiva ani tirul cu arcul, cu fidela mea armă demontabilă pe care o duc peste tot cu mine. Iubesc calmul indus de concentrația pe care o implică trasul cu arcul. Îmi plac și obiectele în sine, curbura arcului, netezimea lemnului lustruit, penajul săgeții. Presimt că ele sunt

depozitarele unui secret ce nu mi-a fost încă dezvăluit, dar pe care mă simt pregătită să-l aflu. Le-am întrebat adesea, însă răspunsurile lor aveau iuțeala săgeții zvâcnind din arc. De fiecare dată când trăgeam, o bucățică din jocul de puzzle se limpezea în mine, dar sunt încă departe de a putea avea o viziune globală a imaginii.

În ziua aceea, Blue Arrow trebuie să mă fi simțit pregătită să trec la o etapă superioară.

–Știi, mi-a spus el la un moment dat, înainte de arc și săgeată se vâna cu sulița –un baston lung cu vârful foarte ascuțit. Trebuia să fii puternic ca să arunci sulița. Și-apoi, vânatul se speria atunci când vânătorul își lansa corpul pentru a căpăta elanul necesar aruncării. O unealtă primitivă...

Ia în mână arcul neîntins care se afla în apropierea lui. Este un arc simplu, doar lemnul, fără nici unul din adaosurile sofisticate cu care sunt dotate arcurile moderne. Cea mai simplă expresie a acestei arme. Lemnul deschis la culoare și abia curbat e bine lustruit. Mă impresionează grația pură a formei lui. Blue Arrow ia coarda prinsă doar la o extremitate și o desfășoară. Pune un capăt al arcului în fața gleznei drepte și așează piciorul stâng peste arc. Folosindu-se de acest levier natural, curbează lemnul pe care îl însoțește cu mișcarea întregului său corp, devenind el însuși arc. Cu multă blândețe, cu gesturi aproape tandre, trece bucla corzii prin deschizătura de la celălalt capăt al arcului. Iată, arcul e acum încordat.

Arcașul indian apucă partea din mijloc a arcului cu mâna stângă și își așază porțiunea dintre degetul arătător și cel mic în adâncitura anume șlefuită a lemnului. Apoi prinde mijlocul corzii cu mâna dreaptă. Îndoaie ușor genunchii și, cu un gest ferm și sincron, trage coarda spre urechea dreaptă în timp ce își împinge brațul stâng la orizontală. Gestul lui seamănă cu o respirație profundă: îi văd plămânii ridicându-i cămașa din pânză kaki.

–Vezi în fața mea, pe perete, scutul cu corp de urs?

–Da.

–Să spunem că acela e vânatul meu. În inima lui îmi voi arunca săgeata. Observă bine, în ce parte trag coarda?

–Spre în spate, în opusul direcției în care urmează să tragi.

–Bine. Ce face brațul care ține arcul?

–Nu se mișcă.

–Mai exact, își menține tensiunea.

Observ că mâna îi este aproape deschisă și doar presiunea arcului în palmă îl ține la locul lui. Remarc cu voce tare:

–S-ar zice că arcul se ține singur în mâna ta.

–Bine.

Blue Arrow relaxează lent tensiunea din brațul stâng și închide mâna dreaptă pe lemnul arcului, pe care îl așază mai apoi în locul unde stătuse. Ia în mână săgeata pe care tocmai o lustruise.

–Privește-o, ce vezi?

Sunt surprinsă de tonul cu care îmi vorbește și nu știu unde vrea să ajungă.

–Păi... este lungă, are trei jumătăți de pană de gâscă la un capăt și un vârf ascuțit la celălalt.

–Și nu mai vezi nimic altceva?

–Ba da, un șanț mic la capăt.

–Ah!

Oare să fie aici o cheie? Blue Arrow ia din nou arcul și se așază pe un scăunel, lângă ușă. Își așază arcul între picioare, în fața lui și ridică săgeata al cărei șănțuleț mi-l arată din nou cu aerul malițios al celui care pregătește o farsă reușită. Apoi redevine brusc serios, respiră adânc și așază cu grijă săgeata în coardă; se aude un sunet mic atunci când coarda intră în șănțulețul săgeții.

–Cele două forțe sunt unite, îmi spune el mulțumit.

Și, într-o fracțiune de secundă, ca într-o strălfulgerare, îmi amintesc de prima oară când am fost invitată la o „ceremonie a pipei".

Ne aflam pe o coastă de munte la sud de Santa Fe, pe un pământ pe care noii proprietari vroiau să-l binecuvânteze. Un medicine man *al prietenilor lor venise cu această ocazie din Oregon și își adusese pipa sacră pentru această ceremonie foarte importantă a ritualului lakota. Prima pipă fusese adusă de către* White Buffalo Calf Woman *sau Femeia cu vițelul de bizon alb, a cărei istorie se află în centrul cosmogoniei lakota.*

După obiceiul indienilor de câmpie, pipa era bine înfășurată într-un săculeț din piele albă de ied, brodată cu perle din sticlă multicolore. Medicine man *desfăcuse bucățile de piele în care se aflau mușțiucul și căușul, fiecare în husa lui. Căușul era sculptat dintr-o bucată de piatră roșiatică numită chiar* pipestone *(„piatră de pipă") și care se găsește într-o anumită carieră considerată sacră. Mușțiucul, cu o lungime de aproximativ patruzeci de centimetri, fusese scobit dintr-o bucată de lemn moale. Cele două bucăți ale pipei se odihneau pe săculețul de piele.* Medicine man *a luat cele două bucăți, a invocat puterile celor patru direcții și, cu un gest solemn și plin de forță, a introdus mușțiucul în căuș: în acel moment precis, pipa devenea o pipă sacră, căci simboliza alianța masculinului cu femininul, permițând astfel energiilor din Univers să circule prin ea și*

să creeze astfel spațiul sacru destinat ceremoniei. Apoi, după ofrandele de tutun așezate în căuș de fiecare participant și dedicate diverselor elemente ale Universului, pipa a fost aprinsă.

Fumul ei reprezenta rugăciunile, care se înălțau spre marele Spirit. Aici, a fuma înseamnă a te ruga. Pe când noi, gândeam eu, în societatea noastră, fumăm pentru că nu mai știm să ne rugăm!

A te ruga: a celebra elementele și a le mulțumi. A mulțumi înainte de a cere ceva.

Gestul lui Blue Arrow mi-a readus în conștiință acel moment de alianță între masculin și feminin simbolizat de pipa sacră. În cazul de față, arcul și săgeata reprezintă cele două puteri. Am impresia, o dată în plus, că mă trezesc dintr-un somn lung. Asta e oare ceea ce mă fascinează și mă satisface atât în trasul cu arcul? Această alianță între cele două polarități, pe care o pot trăi într-un ritual sobru, eminamente corporal?

–Atunci, arcul este puterea femininului, iar săgeata puterea masculinului?

Blue Arrow nu răspunde nimic. Tăcerea lui mă încurajează să urmez:

–Atunci când trag de coarda unui arc, am impresia că merg în direcția opusă scopului meu. De fapt, e ca și cum aș merge în peștera ursului, în cele mai adânci profunzimi ale mele, în spiritul meu feminin, interiorizat și legat de măruntaiele Pământului. E un moment de mare inspirație a suflului și a spiritului.

Pe buzele bărbatului apare un zâmbet ușor. Eu îmi continui ideea.

–Așa că e suficient să așezi săgeata cu șanțul pe coardă, deci să realizezi contactul dintre forța masculină cu toate atributele ei –soliditate, capacitatea de a se sprijini pe aer datorită penelor, vârful ascuțit pentru a pătrunde ținta...

Aici, trebuie să mă întrerup și să remarc:

–Dar săgeata nu poate rămâne pe coardă decât prin acest punct de contact vital, indispensabil, între cele două elemente. Or, acest șănțuleț, această fantă este feminină prin esența ei. Prin acel loc săgeata preia puterea înmagazinată în tensiunea întregului arc, pentru a traversa aerul și a ajunge la țintă. Singură, săgeata ar fi derizorie. Pusă în contact cu coarda, ea capătă o forță considerabilă.

Fără să-mi comenteze în vreun fel expunerea, Blue Arrow își ia arcul și săgeata și se îndreaptă spre ușă. Afară suntem învăluiți de tăcerea vătuită a zăpezii proaspăt căzute. Snopi de paie înconjoară un grup de copaci, pentru a-i proteja de vânt. Unul din snopi, așezat mai sus și învelit cu o pânză, poate servi drept țintă. Blue Arrow își încordează arcul și își menține poziția de tragere timp de una sau două secunde. Apoi își deschide degetele, păstrându-și restul corpului

într-o încremenire deplină. Săgeata țâșnește într-un zbor precis și rapid, aproape drept și se înfige în țesătura cenușie cu un fâșâit ușor.

Merg și eu să-mi iau arcul și o săgeată. Iau poziția de tragere, cu picioarele bine înfipte în pământ și capul întors spre țintă. Simt elasticitatea arcului, dar și rigiditatea pe care o manifestă atunci când ating limita de tensiune a corzii. Închid ochii și caut să simt la nivel fizic cele două forțe intrate în rezonanță. La dreapta cea masculină, la stânga cea feminină. Ele se unesc nu doar în punctul de contact al săgeții cu coarda, ci în tot spațiul din interiorul arcului în tensiune: din partea de jos a abdomenului meu și până deasupra capului, incluzând inima care se află aproape în centrul acestei articulații de tensiuni. Simt o senzație de plenitudine umplându-mi corpul și scurgându-se în pământ prin picioarele desfăcute. Devin un arbore, un arbore cu rădăcini, arborele vieții al alchimiștilor și al șamanilor din numeroase tradiții. Tot corpul meu a devenit un trunchi solid unde cele două forțe se echilibrează – am impresia că îmi vor ieși ramuri din cap, asemeni coarnelor unui cerb! Această clipă îmi pare un secol. În cele din urmă, dau drumul săgeții care se înfige în țintă. Ne privim zâmbind.

Această experiență a rămas gravată în mine pentru totdeauna și nu încetez să încerc s-o transmit într-un mod la fel de direct, într-un atelier numit „arcul și săgeata", la care participanții învață să se îmbarce la bordul corpului lor al visului pentru a-și trăi arcul și săgeata interioară. Mi-am dat seama că metafora trăită în corpul visului are mai multă forță decât trasul efectiv cu arcul: Situându-ne de la bun început într-un teritoriu analogic, ne regăsim în cele din urmă mult mai aproape de forțele originale decât atunci când rămânem în plan fizic.

Una din participante dorea să organizăm o expoziție de sculpturi în lemn, dar nu și-a dat niciodată cu adevărat posibilitatea să pună în practică acest proiect. Încordându-și arcul și săgeata interioare, ea s-a conectat la propriile resurse masculine, nefolosite încă. După ce și-a încordat atâta vreme arcul –realizând sculpturi în lemn –a reușit în cele din urmă să decidă să-și lase săgeata să zboare spre lumea exterioară. La puțin timp după acel atelier, ea mi-a anunțat vernisajul expoziției.

PARTENERIATUL

O dată deveniți arcași ai vieții noastre, putem să ne aliem cu alți arcași. Femeia sau bărbatul care suntem nu se mai află în căutarea arcului sau săgeții lipsă și poate pleca la vânat cu un însoțitor sau o însoțitoare a cărei panoplie este, de

asemenea, completă. În acest caz, putem să realizăm o relație de veritabil parteneriat cu o altă persoană.

Reine Eisler, autoarea lucrării *Caliciul și Spada,* despre care am vorbit deja în capitolul 8, ne oferă în această privință o abordare interesantă. Punctul crucial în ceea ce scoate ea în evidență este că, după părerea ei, am putea să regăsim astăzi echilibrul între forțele masculine și cele feminine. Ieșirea din modelul patriarhal nu înseamnă trecerea de la o dominație masculină la una feminină, ci, dimpotrivă, eliberarea de modelul de dominație al unuia prin celălalt, pentru instaurarea unei relații de egalitate și parteneriat. Dominația masculină din ultimii cinci mii de ani n-a fost decât o deviere. Este vremea acum să revenim la cele trei teme care vor crea o societate purtând în ea speranța: pacea, parteneriatul și creativitatea.

Ca urmare a succesului înregistrat de cartea ei, Reine Eisler, împreună cu tovarășul ei de viață David Loye, au alcătuit un ghid de punere în practică a acestor principii, intitulat *The Partnership Way,* („Calea parteneriatului") în ideea că grupuri de bărbați și de femei ar putea să ia naștere la nivel local, pentru a reflecta asupra acestor concepte și a le pune în practică în viața lor familială, socială și profesională.

Inspirându-ne din acest model, putem să ne deschidem în fața celui de alături și să redescoperim modalități de a trăi pe care le-am uitat după cinci milenii de dezechilibru, eliberând astfel bărbații și femeile într-un mod egalitar și sincron.

Uniunea dintre masculin și feminin în interiorul nostru poate da naștere în exterior unei uniuni homoteiste, pornind nu de la nevoia de a umple un gol interior sau de la complementaritatea dintre două lipsuri, ci de la forța unei unități interioare împărtășite. Energia creată astfel în interiorul fiecăruia intră în rezonanță cu energia celui sau celei care dispune de obiectele interioare necesare la trasul cu arcul. Atunci s-ar putea realiza o nouă dinamică, dincolo de dependența ce caracterizează încă pe majoritatea semenilor noștri, însă mai departe și de independența prea des disperată pe care o regăsim la atâția celibatari, astăzi din ce în ce mai numeroși: interdependența parteneriatului.

ACTIVITĂȚI PRACTICE

Pentru a-i ajuta pe cei ce doresc să integreze cele două polarități ale lor, le propun o meditație pe tema arcului și a săgeții interioare.

Vă invit să vă descoperiți, la rândul vostru, arcul și săgeata. Vă vor fi indispensabile dacă doriți să deveniți magicieni ai vieții voastre. Atunci veți avea o țintă clară și precisă, precum și dorința de a o atinge. Va fi destul să scoateți doar aceste unelte, pe care le-ați pregătit din timp, pentru a vă duce la îndeplinire dorința.

Arcul reprezintă deci aspectul vostru feminin și capacitatea de a intra în voi înșivă, de a vă locui propriul corp al visului, de a simți ceea ce vreți cu adevărat, în loc de a încerca fără încetare să răspundeți așteptărilor altcuiva. Arcul vă va duce în straturile cele mai profunde ale ființei voastre, pentru a vă da puterea inspirației. Acest contact cu spiritul din interior că va permite să vă încordați arcul interior.

Descrieți sau desenați arcul vostru interior. Este mare, mic, simplu, ornamentat?

Cât despre săgeată, ea trebuie să fie perfect dreaptă și susținută de pene așezate în așa fel încât să-i asigure stabilitatea și traiectoria dreaptă. Dacă spiritul este prezent în arc, va fi prezent și în săgeată, și în penele ei.

Desenați-vă săgeata interioară. Din ce este confecționată, ce dimensiuni și ce culoare are?

Săgeata trebuie să realizeze o joncțiune armonioasă cu coarda arcului. Nu trebuie nici să alunece, nici să se înțepenească din pricina șanțului prea strâmt. Relația dintre ele trebuie să fie suplă și solidă în același timp. În acest caz, săgeata va ști să preia întreaga forță a arcului în tensiunea lui imobilă și să o transforme în acțiune, sigură de direcția ei și plină de puterea pe care i-a comunicat-o arcul.

Folosindu-vă corpul visului, încordați arcul și armați săgeata interioară. Simțiți cum vi se umple pieptul în timp ce luați poziția de tragere... Deschideți degetele.

Săgeata străbate aerul și se îndreaptă spre ținta pe care o străpunge cu ușurință, cât mai aproape cu putință de ochiul taurului, cum este numit în engleza americană centrul negru al țintei.

Deveniți arc și săgeată și trăiți-le în interiorul vostru. Noi suntem bărbații și femeile arcași ai timpurilor noi.

CAPITOLUL 13

ANIMALELE — TOTEM

ȘOIMUL

Când am văzut prima oară un șoim zburând deasupra terenului nostru de la Saint-Barth', am crezut că este un zmeu. Era destul de mic și plana spre mare, total imobil în fluxul stabil al alizeului. Poziția lui în raport cu solul era fixă. Observam cum se înclină imperceptibil spre dreapta sau spre stânga, în funcție de variațiile ușoare ale vântului. În timp ce căutam să descopăr sfoara care îl ținea legat, l-am văzut brusc adunându-și aripile și lăsându-se să cadă ca o piatră la pământ. Chiar înainte de a ajunge la pământ și-a întins din nou aripile și s-a ridicat spre cer pentru a-și relua poziția de observator imobil.

Nu-mi venea să-mi cred ochilor. Era un „gri-gri", după cum este numită în insulă această specie locală de șoim, cu penaj deschis la culoare semănat cu mici pete gri închis. Plana din nou, profitând de curentul vântului ce bătea dinspre est, ridicând cu încetineală câte o aripă sau abia mișcând câte o pană din coadă. Ieșise la vânătoare și pândea micile rozătoare care se găsesc din abundență în acea regiune.

În ziua aceea venisem să examinăm mai de-aproape terenul pe care doream să-l cumpărăm pentru a ne construi o casă. Fusesem însă întreruptă din explorarea vegetației bogate și nu puteam să-mi desprind privirea de la acel gri-gri (gui-gui, rostit cu accent antilez). Pentru mine, prezența lui acolo nu era deloc întâmplătoare. După o vreme, pasărea s-a înălțat mai mult și și-a schimbat punctul de observație. Mai târziu, după alte două plonjoane, și-a luat zborul dincolo de coline și a dispărut din raza mea vizuală.

Era pentru prima oară când vedeam un șoim în libertate. Îmi imaginam aceste păsări mai mari, dar am aflat mai târziu că există mai multe soiuri, de dimensiuni

foarte variate. Precizia zborului și a plonjoanelor lui, eleganța curbelor pe care le descria coborând spre sol, durata pândei, totul în el evoca o inteligență rafinată.

Observasem adesea, din cockpitul ambarcațiunii pe care locuiam în port, pelicanii care se aruncau în valuri după bancuri de peștișori minusculi. Zgomotul făcut de corpul lor la contactul cu apa mă făcuse nu o dată să ies în grabă din cabină crezând că un alt vas s-a încurcat în lanțul ancorei noastre sau că suntem pe punctul de fi acoperiți de un val uriaș de apă. Mi s-au părut întotdeauna cam greoi și stângaci. Șoimul mi s-a arătat ca fiind total opus lor. Era vorba, în primul rând, de grație.

O clipă am avut senzația că zbor împreună cu acest gri-gri, survolând frunzișul des și pestriț al vegetației insulei, ascuțindu-mi privirea împreună cu a lui. Ceva neașteptat, fericit, vibrant se aprinsese în mine. O stare de excitație stranie. Terenul pe care venisem să-l vedem căpătase o importanță mult mai mare. Ca și cum l-aș fi văzut de la înălțime, ca și cum l-aș fi cunoscut perfect.

Câteva luni mai târziu, o căsuță cu pereții exteriori acoperiți cu plăcuțe subțiri din lemn, cu acoperiș din tablă ondulată roșu închis se cuibărise sub un bătrân păr antilez, la mică depărtare de locul unde văzusem șoimul plonjând.

În cursul anilor care au urmat nu l-am văzut decât rareori pe gri-gri și atunci mult mai departe, pe coastele colinei. Părea că ne lăsase în stăpânire terenul lui de vânătoare. Îi făceau concurență și cei doi motani ai noștri care aveau obiceiul să iasă noaptea să vâneze șobolani aproape la fel de mari ca ei, pe care îi târau până în casă și îi ascundeau sub pat. Dimineața nu mai rămânea din ei decât craniul și măruntaiele, etalate parcă victorios pe gresia de pe jos.

Nu m-am gândit prea mult la șoimul meu, până în ultima mea zi de ședere la Saint-Barth'.

Fusesem deja de două ori la Santa Fe și știam că într-acolo îmi voi continua drumul. Așa că am revenit pentru ultima oară în insula noastră ca să-mi iau niște obiecte personale și să mă asigur că totul va fi bine pentru copiii care urmau să rămână acolo împreună cu tatăl lor.

Când am ajuns, copii se aflau la școală, iar tatăl lor coborâse pe unul din șantierele lui. Ne luasem deja rămas bun și eu eram singură acasă, având la dispoziție o oră până la plecarea avionului. Mă uitam peste tot în jur căutând să-mi iau un adio cât mai complet cu putință de la acest loc care m-a adăpostit zece ani din viață, care mi-a văzut copiii crescând. Casa mea, cu pereții acoperiți cu plăcuțe de lemn, cu hibiscușii, dafinii, butașii mei... O parte din mine va rămâne aici ca să moară și îi uram o moarte fericită –condiția unei vieți noi. Inima îmi

era agitată și plină de contradicții. Aveam oare dreptul să plec astfel? Ce voi găsi acolo, la cinci mii de kilometri depărtare? Mă asaltau îndoielile. La fel și teama, desigur. În același timp, auzeam o chemare urgentă, căreia nu mă puteam sustrage și care prezenta caracterul unei certitudini.

În acel moment am simțit, mai degrabă decât să fi văzut, o prezență. Am ridicat ochii și l-am văzut pe gri-gri. Era acolo, zbura chiar deasupra capului meu, la vreo patru sau cinci metri înălțime. Ușurința zborului unei păsări de pradă este întotdeauna surprinzătoare. La fel și tăcerea ei. În ziua aceea șoimul dădea ușor din aripi, căci vântul nu bătea aproape deloc. Mi-am reținut respirația, neîndrăznind să mă mișc. Și el stătea pe loc. Eram acolo unul cu celălalt, nemișcați amândoi. M-a cuprins o emoție uriașă. În clipa aceea luase naștere o legătură magică, o relație dincolo de orice rațiune. Ne aflam amândoi într-un câmp particular de energie, într-o bulă de timp. Comunicam cu acest aspect infinit pe care îl descriu persoanele aflate pe moarte și care își văd în detaliu întreaga viață în răstimp de-o secundă. Aveam sentimentul că revăd cei șase ani petrecuți la Saint-Barth' și că îi lăsam în urma mea cu gratitudine, apreciind perfecțiunea pe care o întâlnisem.

Nu pot spune cât timp a durat această comunicare. Mai târziu aveau să-mi apară în minte imagini cu porumbei coborând asupra lui Iisus, la botezul acestuia. La fel cu majoritatea oamenilor, și eu am avut tendința de a interpreta această imagine faimoasă într-o manieră simbolică. Și iată că un șoim în carne și oase plutea la cinci metri deasupra capului meu, în răstimpul unei clipe eterne! Știa cu siguranță că mă aflu sub el. Și venise să mă confirme. Să îmi confirme alegerea, decizia.

Nu-mi amintesc exact cum s-a rupt vraja sau cine s-a mișcat primul. Ideea avionului pe care trebuia să-l prind, fără îndoială. Poate că incredulitatea mea occidentală m-a făcut să revin la timpul prezent și la rațiune. Mi-am luat valiza, sacul de călătorie, am desenat o inimă pe tabla copiilor și am sărit în mașină.

Drumul urca de-a lungul colinei și se prelungea înspre nord. Cabine telefonice publice, apariții nepotrivite în acest peisaj de paradis, jalonau șoseaua cu ritmul lor vertical. Văzusem adesea pe-acolo, prinși de firele electrice, un cuplu de șoimi. În dimineața aceea erau trei! Pentru prima oară în zece ani! Era prea mult! Toma Necredinciosul din mine a avut instantaneu nevoie de o nouă confirmare. „Trebuie să plec cu inima ușoară", îmi ziceam. Și, adresându-mă păsărilor, le-am spus în gând: „Dacă sunteți cu adevărat niște mesageri pentru mine, atunci coborâți imediat pe deasupra mașinii mele!"

Mă îndoiam, evident, că acoperișul metalic al unui obiect mișcător și zgomotos ar putea să atragă vreodată un șoim, de orice soi o fi el. Și totuși, în secunda următoare, cele trei păsări s-au ridicat de pe sârmele pe care stăteau și au planat deasupra mașinii mele, pe care au urmat-o două sau trei sute de metri. Mi-am scos capul pe fereastră ca să verific. Era de neconceput. M-a cuprins o exaltare nebună. În sensul cel mai abrupt: am crezut!

–Ei, și acum încotro o luăm? i-am întrebat eu.

Și i-am văzut virând grațios, ca unul singur, și luând-o spre nord-vest. Din Saint-Barth' spre Santa Fe, exact aceasta este direcția de urmat. Cele trei păsări și-au continuat zborul până au dispărut dincolo de ultima colină.

„Ei, acum ne crezi?" păreau ele să fi lansat întrebarea în urmă, ca un siaj.

Nu știam ce să mai cred. Era o nebunie. Aceste două întâlniri succesive cu șoimi mă proiectaseră pe neașteptate într-o viață radical nouă. Până atunci nu trăisem niciodată un asemenea contact. Încă nu știam că voi întâlni șoimi și în altă lume.

Animalele m-au fascinat întotdeauna. Încă din copilărie vroiam să stau printre ele, mă simțeam bine în preajma lor. Copiii știu în mod instinctiv să comunice cu această parte a lor înșiși, cu corpul lor care țipă când îi este foame, care vrea să se joace, să râdă, să se odihnească atunci când are nevoie. Copilul în patru labe, atât de aproape de sol, păstrând contactul vizual permanent cu suprafața pământului din care mai și mănâncă uneori, și știe încă să trăiască ca animalele. Anumite abordări terapeutice folosesc această atracție a inocenților față de animal: copii autiști sau grav perturbați sunt puși în contact cu câini, cai, delfini sau chiar cu animale mult mai mici decât ei, precum hamsterii. Prea traumatizați de raporturile lor cu oamenii, acești copii trec prin animal pentru a regăsi fundamentul primitiv al procesului psihic care ne permite să dialogăm cu altcineva. În aceeași idee, la unele cămine pentru bătrâni sunt aduse animale pentru a le da acestora posibilitatea să-și exprime o afectivitate pe care copiii lor absenți și personalul de îngrijire uneori prea ocupat nu le permit să o exteriorizeze.

La un nivel mai elaborat, anumite specii de animale au atras atenția cercetătorilor prin comportamentul lor și prin capacitatea de a comunica, atât între ele, cât și cu omul. În „Al cincilea vis" sunt relatate întâmplări uimitoare, în care cercetătorul care credea că studiază delfinii și-a dat seama că, uneori, delfinul era cel care făcea experiențe pe el. Dincolo de instinct și de aspectul afectiv, numeroase cercetări ne-au făcut să descoperim că și animalele au un aparat mental și că

comunicarea între ele se petrece de la ființă care gândește la ființă care gândește. Asta răstoarnă serios ideile preconcepute despre lumea animală.

COPILUL ȘI ANIMALUL

Copilăria mea a fost puternic marcată de dorința de a avea un animal. După ce mi-am dorit un câine, fără să-l fi căpătat vreodată (la vederea splendidului setter irlandez pe care un prieten îl dăduse tatălui meu, mama s-a închis în camera ei și a spus „sau eu, sau câinele" –ghiciți cine a rămas în casă), refuzul unei pisici „pentru că își vâră ghearele în perdele", am primit în cele din urmă un peștișor roșu și, mai târziu, un cuplu de canari care au avut chiar și pui. Însă copilul a sfârșit prin a se îndepărta de acvariul și de colivia ce adăposteau micile vietăți, căci nu vedea în ele decât imaginea limitărilor care i se impuseseră.

Citeam cu religiozitate micile mele *Livres d'Or* („Cărți de aur"), unde animale personificate trăiau mii de drame cotidiene care mă ajutau să le rezolv pe ale mele. Ascultam într-una discuri cu poveștile lui Charles Perrault. Glasul tremurător al mamei capre care își avertiza copiii despre lupul cel rău îmi răsună încă în amintire. Citeam și poveștile sumbre ale fraților Grimm, seara înainte de a adormi, pe jumătate terorizată de ideea că aș putea fi abandonată în pădure sau amenințată să fiu coaptă într-un cuptor împreună cu Hansel și Gretel. Lupul și cei șapte purcelușI mă mai linișteau, fiindcă în cele din urmă lupul cădea în oala cu apă clocotită. Lecturi care ușurau și despre care nu se va putea spune niciodată că au fost citite îndeajuns. Tradițiile pueblo, hopi și indiene în general posedă și ele nenumărate povești ai căror eroi sunt coiotul, corbul, iepurele, șarpele și numeroase alte animale din fauna locală.

Poveștile sunt magice prin aceea că pot fi ascultate de toată lumea și înțelese în funcție de o întreagă gamă de grade de evoluție. Poveștile se adresează corpului emoțional căruia îi permit să crească, mai ales atunci când aduc în scenă animale, căci esența animală are o componentă emoțională fundamentală. Poveștile pun în rezonanță diversele evenimente ale existenței noastre și le reorganizează sau le conferă sens, fără a le trece prin filtre intelectuale complicate. Ele ajută la structurarea vieții emoționale interioare.

După micile mele animale închise în acvariu sau în colivie, am descoperit animalele de la fermă. Părea banal să vorbești de vaci, de porci, de găini și de oi, dar pentru pariziana care eram, lumea fermei constituia o sursă de uimire continuă și absolută. Am avut norocul cu două bunici strâns legate de pământ; una în

Normandia, cealaltă în Touraine. Fiecare din ele avea o suprafață de pământ organizată ca fermă și dată în arendă, pe care o vizitau cel puțin o dată pe an. Și eu le-am însoțit de multe ori.

În Normandia, în apropiere de Neubourg, pe pajiștea ce înconjura cotețele păsărilor și porumbarul, vacile, care aveau fiecare câte un nume, erau mulse manual. Am încercat și eu s-o fac, așezată pe un scăunel cu trei picioare, străduindu-mă cu stângăcie să reproduc mișcarea, în același timp curgătoare și sacadată, a mâinilor fermierei. Nu era prea ușor. Mă simțeam și puțin rușinată de ugerul enorm, pe care nu îndrăzneam să-l strâng cât trebuia. Simțeam vacile pasive, supuse și asta îmi crea un sentiment de jenă. Căutam în animal instinctul de supraviețuire, libertatea înnăscută a lumii sălbatice, siguranța de sine, la antipodul acestei stări de domesticire dobândită ori impusă. Din această cauză un animal de putere nu va fi în nici un caz unul domestic –cu excepția pisicii, care a știut să-și păstreze acea independență care i se reproșează uneori în rolul ei domestic.

Am fost serios șocată când, cu douăzeci de ani mai târziu, în timpul unei călătorii în apropiere de New York, în comitatul Westchester, niște prieteni mi-au vorbit cu entuziasm de un „centru de mare atracție" care se construia în apropiere: era vorba de reproducerea unei ferme vechi, cu furci, roabe și donițe pentru lapte. „Mai mult," m-au anunțat ei cu emoție în glas, „sunt și animale adevărate!" Vaci, porci, pe care copiii din New York puteau să vină să le vadă. Un soi de grădină zoologică cu animale domestice. M-am simțit brusc mai bătrână decât Matusalem. O fermă muzeu –iată ce le părea de un exotism nebun!

Este adevărat că, în zilele noastre, propriii noștri copii se află cam în aceeași situație, chiar și în Franța. Și chiar dacă nu locuiesc prea departe de un sat. Acum aproape toate muncile agricole sunt mecanizate, iar nefericitele animalele domestice sunt închise din ce în ce mai des în grajduri moderne, hrănite în mod mecanic și îngrijite electronic. Animalul este redus la nivelul plantelor din agricultura hidroponică, cultivate „fără sol". Și totuși, la nivel cosmic există legi naturale pe care culturile tradiționale le respectă profund, și-apoi este împotriva naturii să faci un ordin (cel animal) să decadă într-un ordin inferior (cel vegetal). Obligând animalele să devină un fel de plante, închise în cuști, omul contemporan comite prostește un sacrilegiu, pentru ale cărui consecințe grave generațiile următoare vor avea de plătit.

Cât despre parcurile de atracție stil Disneyland, acestea ne propun animale total fictive, ce par să-i fascineze mai puțin pe europeni decât pe americani – dacă e să luăm în considerare problemele economice cu care se confruntă parcul Eurodisneyland. Europenii sunt mai puțin rupți de pământ, de elementele reale

ale naturii, decât americanii. Aceștia din urmă abordează de generații întregi agricultura ca o afacere și nu ca pe o activitate esențială vieții sau chiar ca pe o artă, la modul în care a fost practicată în Europa vreme de milenii.

Îmi mai amintesc de o zi de septembrie, când m-am dus să păzesc oile în Touraine. Am avut un sentiment complet și total de bine. Comod instalată sub un copac care ne făcea umbră, fetița care începeam să nu mai fiu contempla fascinată mustața abia răsărită a lui Lin, fiul fermierului. Câinele lui pleca și venea fără încetare printre oi, aferat și responsabil. M-a impresionat mult felul în care un animal se achita de munca pe care i-o atribuise omul. Se părea chiar că îi face plăcere!

PACTUL SACRU AL VÂNĂTORII

Am descoperit mult mai târziu cheia iubirii instinctive a animalului față de om, în cultura indiană. În cazul animalelor domestice lucrul e mai ușor de înțeles: ele sunt, în sine, o dăruire totală. Se dăruiesc chiar prin faptul că există. Nu mai știm să recunoaștem darul animalului, căci dăruirea a fost pur și simplu uitată în cultura noastră, care a devenit exclusiv prădătoare. Dar nu suntem numai prădători ai cărnii sau ai pieilor animalelor, ci acaparăm și devorăm spiritul lor, dispoziția, tristețea, bucuria și cunoașterea lor. Or, despre toate acestea, spiritul modern, chiar dacă genial de inteligent, nu are nici o idee; mai rău, nu are nici un mijloc de a accede la respectiva idee.

Indienii știau și mai știu încă să recunoască natura actului de dăruire al animalului. Dansurile indiene ce preced zilele de vânătoare sunt destinate în exclusivitate onorării darului făcut de către animal. Aceste dansuri sunt o rugăciune la care participă întreaga comunitate. Ele constituie un mijloc privilegiat de a pătrunde în spațiul visului (vezi capitolul 4) unde se poate comunica efectiv cu animalul.

Înainte de dansuri se desfășoară pregătiri intense, mai ales pentru sculptarea în piatră sau în os a animalului care va fi vânat, efigie denumită *kehi*. Desenul unei săgeți pătrunzând până în inima animalului astfel întruchipat dezvăluie intenția vânătorului. Prin intermediul acestor *kehi* dansatorii, îmbrăcați adesea în piei ale aceluiași animal, intră în contact cu spiritul lui. Ei îi vorbesc, îi explică faptul că tribul are nevoie să se hrănească și îi cer, cu adânc respect, să accepte să sacrifice câteva din încarnările lui în așa fel încât oamenii să poată supraviețui. Este un pact încheiat între spiritul animalului și cel al omului. Acesta din urmă promite să nu sacrifice decât numărul strict de animale necesare pentru hrana tribului. Atât și nimic mai mult. Nici un gând de profit sau de exploatare nu poate intra în calcul,

sub pedeapsa ruperii pactului vital dintre om și animal la care amândoi au consimțit în mod liber. Tribul întreg participă la dans. Prin rugăciunile lor, simplii spectatori sunt la fel de necesari ca și dansatorii.

După aceea, în cursul vânătorii, când animalul a fost omorât, i se scoate inima pentru a i se bea sângele și a fi mâncată carnea, în semn de mulțumire și de promisiune că pactul va fi în continuare respectat.

ÎNȚELEPCIUNEA ANIMALELOR

Animalele nu se mulțumesc numai să ni se dăruiască în mod fizic, ci ne oferă și marea lor înțelepciune, care constă în a fi în acord deplin cu esența lor de animal; ele se acceptă în totalitate drept ceea ce sunt, fără a dori să devină altceva. Într-un anumit mod și contrar anumitor aparențe datorate antropocentrismului nostru, în rândul animalelor nu există o ierarhie: fiecare își are rolul specific, fiecare este la fel de important ca și celelalte. Unui șoarece nu îi va veni niciodată ideea să fie cămilă sau leu. Cum ar putea să conceapă măcar ideea de a fi altceva?

În Roata Medicinei lakota, animalul legat de est este vulturul, cel legat de sud este șoarecele, cel legat de vest este ursul și cel legat de nord este bizonul. Fiecare are să ne dea învățătura lui, indiferent de dimensiunile lui fizice. De exemplu, șoarecele: el este atât de aproape de pământ, încât vede fiecare fir de iarbă, fiecare fir de nisip –așadar, șoarecele îi oferă omului învățătura detaliului. Vulturul, pe de altă parte, este vietatea care poate zbura cel mai sus, apropiindu-se astfel cel mai mult de spirit. El are viziunea amplă a celor care văd mai multe concepte deodată: el ne învață să punem în relație elemente aparent fără legătură unul cu celălalt, pentru a crea o idee nouă. Dar învățătura lui nu anihilează, în nici un caz, rolul șoarecelui cu perspectiva lui de zece centimetri (și asta numai atunci când se ridică pe lăbuțele din spate!). Este un aspect diferit al cunoașterii și atâta tot. Fără a emite o judecată valorică, ci numai recunoscând diferența.

Animalele ne învață să facem diferența dintre judecata valorică și discernământ. Ele ne confruntă cu ideea acceptării individualității fiecăruia.

De asemenea, ele ne ajută să comunicăm cu ajutorul vocii interioare. Eu personal am redescoperit acest mod de comunicare și doresc să împărtășesc modurile prin care poate fi realizată. În mod evident, citadinii din ziua de azi nu mai sunt în contact cu lumea animală familiară strămoșilor noștri vânători. Am pierdut această legătură, acest dialog cu natura.

Șamanii știau să reintre în contact cu lumea animalelor, mult dincolo de lumea fizică. Ei întrețineau raporturi deosebit de puternice cu unul sau mai multe *animale de putere* cu care discutau și cărora le cereau ajutorul ori de câte ori aveau nevoie. Filmul „Pădurea de smarald" povestește întâlnirea dintre un tânăr alb ajuns în jungla amazoniană și animalul lui de putere –grație căruia a putut să călătorească în alte dimensiuni.

Întrebare: ne-am pierdut definitiv aceste puteri? În aparență da. Cultura noastră tratează mizerabil animalele făcându-le să regreseze la stadiu vegetal, făcându-le să degenereze sub forma unor „companioni" îmbibați de nevrozele noastre. Alianța pare iremediabil ruptă.

ANIMALUL INTERIOR SAU ANIMALUL-TOTEM

În ce mă privește, fac parte dintr-o mișcare angajată să restaureze pactul dintre om și animal. Cum? Făcându-i pe cei cu care intru în contact să descopere relația lor interioară cu lumea animală. Asta e ceea ce am vrut eu însămi să regăsesc plecând în căutarea șamanilor. Doream să merg mai departe pe drumul pe care mi-l indicaseră cu atâta generozitate șoimii de la Saint-Barth'. Să continui dialogul pe care l-am început atunci cu ei. Dar cum să regăsesc spiritul șoimului?

Din fericire pentru mine, mari cercetători din Statele Unite caută și ei, de o bună bucată de vreme, urmele *animalului de putere*. Am avut norocul să-mi intersectez drumul cu parte din ei.

Michael Harner este un antropolog care a călătorit în lumea întreagă pentru a studia cu șamani din diverse culturi. A creat o Fundație pentru Studii Șamanice și împărtășește ceea ce știe despre șamanism, de peste douăzeci și cinci de ani, pe tot teritoriul Statelor Unite, cu ajutorul altor cercetători. Peste cincizeci de mii de persoane au urmat deja cursurile de formare organizate de Harner. Structurate sub formă de ateliere pe durata unui sfârșit de săptămână sau a unei săptămâni întregi, cursurile implică dobândirea de cunoștințe elementare despre felul în care se poate călători în ceea ce cultura șamanică numește „Lumea de Jos", unde are loc întâlnirea cu animalul de putere, și în „Lumea de Sus", unde are loc întâlnirea cu ghidul spiritual. Metoda constă în intrarea în lumea visului cu ajutorul unei hipnoze ușoare indusă prin bătăi de tobă. După intrarea în această lume interioară, trebuie găsită o gaură (peșteră, vizuină de animal, sursă de apă) din care se deschide un tunel care îl va conduce pe ucenic spre centrul pământului, cu alte cuvinte în

„Lumea de Jos", unde își va putea întâlni animalul de putere –care va răspunde întrebărilor pe care a venit să i le pună.

Steve Galleus, originar din Santa Fe, are studii de psiholog clinician clasic. El a dezvoltat o tehnică personală destul de elaborată, care permite fiecăruia, în mod egal, să intre în contact cu acest *animal interior* care poate deveni un real aliat în explorarea psihicului. El povestește cum, într-o zi când observa totemurile triburilor din nord-vestul Americii, a înțeles că animalele sculptate unul deasupra celuilalt și reprezentând diverși protectori ai tribului sau ai clanului puteau în aceeași măsură să evoce animale interioare, corespunzând chakrelor corpului uman. Concluzia lui a fost că noi am putea fi niște totemuri ambulante, cu fiecare din cele șapte animale interioare reprezentate. Ipoteză interesantă, pe care am avut marea plăcere să o discut cu el la Santa Fe.

METODELE DE ABORDARE

Există numeroase metode de abordare. De exemplu, *animalul de putere* apare în vis, în cursul nopții. Sau poate fi întâlnit în cursul unei călătorii interioare dirijată, așa cum o propune Harner. Ori în urma unei abordări psihocorporale, așa cum prefer să procedez eu. Toate aceste metode sunt valabile în măsura în care își ating scopul, și anume acela de a face animalul de putere să se manifeste. Șamanul este o ființă pragmatică; ceea ce contează pentru el sunt rezultatele –vindecarea, răspunsul la o întrebare, îmbunătățirea vieții cotidiene...

Spiritul nostru rațional încearcă cu febrilitate să apuce procesul psihic despre care se face vorbire aici, pentru a-l raporta la concepte cunoscute. Sunt întrebată frecvent: „animalele astea de putere sunt doar imaginație sau sunt reale?". Iată o situație tipică unde conjuncția coordonatoare exclusivă *sau* ne aduce într-un impas. Fizica cuantică ne învață că un fenomen poate fi *în același timp* mai multe lucruri deodată. Astfel, un electron este particulă *și* undă; creierul nostru creează alternativa. În același fel se petrec lucrurile și în relația noastră cu animalele interioare: ele sunt *în același timp* o creație interioară și o realitate într-o lume paralelă. Animalele mitologice precum dragonul sau licornul sunt oare reale? De ce există ele în imaginația colectivă? Și de ce n-am spune că sunt reale într-o lume paralelă, la care avem acces mai rar. Ele n-au știut niciodată să se manifeste în Universul nostru fizic, dar au un rol de jucat în cel psihic.

O altă întrebare: „toată lumea are acces la animalul sau animalele sale de putere?" Răspuns: Cu siguranță, da. Nu trebuie decât să găsim mijlocul cel mai potrivit

pentru noi de a intra în contact cu ele. Unii dintre noi întâmpină dificultăți în a „vedea". E important să ne amintim că avem cu toții moduri de percepție și de funcționare diferite. Ideile programării neuro-lingvistice ne pun la dispoziție o grilă utilă pentru a deveni conștienți de modul nostru electiv în care relaționăm cu lumea. Acestea sunt: modul vizual, modul auditiv, modul kinestezic, modul gustativ și modul olfactiv. În epoca noastră, descrisă uneori ca „imperiu al ochiului", imaginea interioară face mai des apel la modul vizual. Strălucitor de precis și destul de rece. Dar anumite persoane, situate în principal în modul kinestezic, cu alte cuvinte în senzația globală a corpului, a temperaturii, a gestului, pot să-și simtă mult mai ușor animalul interior prin dans ori mișcare, care le ajută atunci *să devină* animalul respectiv, condiție indispensabilă pentru ele înainte de a comunica cu acel animal. Se pare că această manifestare globală a fost mai frecventă în culturile primitive, în care conștiința se trăia în principal cu corpul. Cultura noastră actuală, la început cu cartea și mai apoi cu toate sistemele audiovizuale, face să predomine latura vizuală. Alte tipuri de personalitate, aparținând de exemplu lumii muzicienilor, vor spune că modul lor de percepție privilegiat este auzul. Alții, cu mult mai rari, vor indica modurile olfactiv sau gustativ...

În ciuda acestei diversități, se întâmplă ca o persoană să nu obțină nimic, să nu vadă nimic, să nu audă nimic. Când așa ceva se petrece în cursul unui atelier unde toți ceilalți participanți își povestesc cu însuflețire dialogul clarificator și uneori tulburător cu animalul lor de putere, persoana care n-a văzut, auzit sau simțit nimic riscă desigur să se simtă handicapată sau pedepsită. Mi-am dat seama că, de cele mai multe ori, acestei persoane îi este foarte frică (cu toate că ea nu-și dă seama de asta) de a pierde contactul cu realitatea fizică. Ea refuză să se desprindă, să accepte ideea de a nu mai avea control deplin asupra situației. Această atitudine se datorează aproape de fiecare dată unor traumatisme din copilărie, în general neidentificate. Inconștientul știe, sau crede că știe, că atunci când vigilența se relaxează, nu va fi nevoie decât de câteva secunde ca să se declanșeze o catastrofă, așa cum a fost cazul în acel traumatism, agresiune sexuală, accident sau eveniment tragic față de care, mai târziu, copilul s-a simțit mai mult sau mai puțin culpabil. În asemenea cazuri devine foarte dificil să te lași purtat în lumea visului, unde evenimentele se petrec în mod spontan. Apariția animalului de putere aparține acestei categorii de evenimente involuntare, socotite drept de netolerat de către ființa traumatizată.

Pot să citez un asemenea caz, al unei participante pe care o voi numi Aline. După două încercări în cadrul grupului, rămase fără rezultat, Aline devine disperată, deoarece își dorește cu adevărat să intre în contact cu animalul ei de putere personală. În timp ce lucrăm împreună, ea zărește unde sau valuri cenușii, fără să

fie însă capabilă să le dea o formă oarecare. Nu e grav dacă nu vede ceva imediat. Dimpotrivă, este un progres fantastic că accepți să percepi ceva ce nu poate fi nici numit, nici recunoscut. E un mic pas spre încredere. Să luăm aceste valuri cenușii. Putem să le dăm viață numai prin simplul fapt de a le acorda atenție. În calitate de terapeut, sunt capabilă să o însoțesc în acest început de viziune și îmi voi prelungi prezența oricât timp va fi nevoie, pentru a obține destinderea psihică necesară. Treptat, imaginea poate deveni mai densă. Alături de forma cenușie apare un ochi, care o privește fix. Comentez progresele pe măsură ce ele apar. Viziunea se lărgește, se prelungește. În cele din urmă, forma unui cap integrează masa cenușie și ochiul. Câteodată imaginea dispare ca să revină mai târziu, întărită de răbdarea noastră, de așteptarea și receptivitatea noastră. Avem tot timpul din lume. Dacă nu va fi azi, va fi mâine. Sau mai târziu. „Nu te grăbi, animalule, noi știm că uneori poate să dureze mult timp până să te vedem. La fel ca Micul Prinț, cu vulpea lui".

Imaginea se precizează puțin câte puțin și animalul are curaj să vină mai aproape. Este atât de fericit că și-a părăsit refugiul de invizibilitate și de tăcere, încât începe uneori să plângă sau să urle în cușca unde se află închis. În general însă, rămâne pe loc, impasibil, fără a fi capabil să comunice. Va fi nevoie de câteva ședințe suplimentare pentru a se ajunge la un dialog, care poate adesea să permită aducerea la lumina zilei a înseși motivelor pentru care animalul se teme și tace. Secretul lui greu poate fi împărtășit, eliberându-l astfel de povara pe care se vedea constrâns s-o poarte pentru totdeauna. Și eliberând, în același timp, și ființa umană care îl conține.

Este esențial să înțelegem că experiența trăită a realității unui animal merge cu mult dincolo de analizarea simbolului care îl reprezintă. Diferența esențială este încărcătura energetică existentă și care poate fi deblocată la intrarea în contact cu spiritul animalului interior. Semnele evidente ale prezenței acestei energii sunt însănătoșirea fizică ori emoțională.

Din această cauză este esențial să se respecte aspectul secret al experienței. Cuvintele „secret" și „sacru" au aceeași origine. Animalele de putere sunt o parte sacră a ființei noastre, la fel de sacră ca restul corpului și spiritului nostru. Așadar e foarte important să nu luăm în derâdere sau să vorbim cu răutate despre animalele noastre interioare. Șamanii își păstrează în cel mai desăvârșit secret animalul de putere, în așa fel încât nimeni să nu îl poată folosi împotriva lor.

Mi s-a întâmplat să aud oameni care se delectau împărtășindu-și amănunte despre regresia lor într-o *viață anterioară*, despre animalul lor de putere, amănunte folosite prostește pentru a se face remarcați, pentru „a deveni importanți", cum

spune Don Juan. Nu e vorba de a folosi animalul interior pentru a hrăni un eu instabil, ci pur și simplu de a te apropia de ființa lui curată. Tot ce atinge ființa este sacru și așa trebuie să rămână. Trebuie să păstrați energiile care vă animă în străfundul ființei voastre interioare. Vorbind despre ele, le veți dispersa.

Dimpotrivă, nimic nu vă împiedică însă să le împărtășiți cu anumite persoane care vă sunt foarte dragi, cu prieteni care vă vor înțelege pentru că se interesează în mod sincer de viața voastră. Veți ști să recunoașteți aceste persoane.

ANIMALELE NE VINDECĂ

Animalele de putere ne pot îngriji, pot chiar să ne vindece, uneori de la o zi la alta. În ceremoniile șamanice tradiționale, vindecarea trebuia obținută chiar în decursul ritualului. Am asistat la numeroase transformări spectaculoase, unde simptomele încetau să se manifeste imediat.

Animalele de putere ne pot ajuta să metamorfozăm anumite suferințe fizice (precum dureri de cap, alergii, dureri de spate) și chiar simptome patologice mai serioase, să devenim mai conștienți de diversele forțe psihice care sălășluiesc în noi, să integrăm polaritățile fizice și psihice percepute până atunci ca opuse sau conflictuale: masculinul și femininul, materialul și spiritualul, puterea și slăbiciunea etc.

Adriano a venit la mine într-o zi, plângându-se de dureri de spate aproape permanente. De asemenea, avea mari dificultăți de a întreține o relație susținută cu o femeie. Am descoperit repede că exista o mare tensiune între partea dreaptă a corpului său (care este locul tradițional al puterii masculine) și partea lui stângă (aparținând deci puterii feminine). Am avut norocul de a avea acces la o zonă cu natură sălbatică și ne-am dus amândoi într-un loc cu ierburi înalte din preerie. Acolo i-am cerut să se întindă pe jos, la umbra unui copac. Am intrat amândoi în lumea visului și am cerut animalului din partea lui dreaptă să vină la el. Cu ochii închiși, Adriano a văzut venind spre el un leopard feroce, gata să se arunce asupra oricărei prăzi din calea lui. În cealaltă parte, animalul puterii lui feminine se manifesta printr-o căprioară nespus de blândă. Deosebit de frumoasă și de o blândețe fragilă atâta vreme cât era singură, a manifestat o teroare paralizantă atunci când am emis ideea că ar putea să se întâlnească cu leopardul. Am avut nevoie de o jumătate bună de oră de negocieri pentru ca cele două animale să se afle într-o asemenea dispoziție încât să accepte întâlnirea. Leopardul a trebuit să promită că va rămâne la o anumită distanță și că se va întinde la pământ, iar căprioara avea să rămână la marginea pădurii ei. După ce a fost stabilit un prim contact, am observat la Adriano o relaxare

interioară subtilă, dar profundă. Cele două animale își vorbeau, iar el le relata cu glas tare discuția. Nu avea deloc impresia că ar crea un dialog, nici că ar imagina o scenă. După cum mi-a relatat mai târziu, îmi povestea pur și simplu un film ce se derula sub ochii lui. Leopardul a promis solemn să nu-i facă niciodată vreun rău căprioarei, iar aceasta a făgăduit că va veni mai aproape de el, până la punctul de unde îi putea vorbi cu ușurință, ca să-i povestească ce se petrece în partea ei acoperită de pădure. Cele două animale interioare ale lui Adriano au căzut deci de acord să se întâlnească mai des, ca să se poată cunoaște mai bine.

La sfârșitul ședinței, Adriano a simțit cum tensiunea fizică din el se diminuează. În zilele următoare, natura lui masculină a început să se manifeste cu mai multă blândețe, iar el a început să petreacă mai mult timp în compania femeilor, fără a le considera în mod necesar ca pe o pradă de devorat cât mai rapid cu putință. Viața lui, mi-a spus-o mai târziu, se schimbase complet.

Animalul-totem ne mai poate fi de folos și prin aceea că face să apară ceea ce se numește în mod frecvent „copilul interior". Îmi amintesc de o tânără foarte blândă, dar și foarte detașată de toate emoțiile ei interioare. Ea trecea totul prin filtrul rațiunii și, mai ales, își interzicea să simtă propria suferință, pe care o vedeam totuși manifestându-se în toate cuvintele pe care le rostea. Această femeie a descoperit în pieptul ei un pește static și rece, închis într-un mic acvariu. În timp ce asculta ce avea peștele să-i spună și accepta să-i audă plângerile, l-a văzut transformându-se într-un iepure cu sânge cald, tandru și afectuos! Iepurele i-a cerut să-l mângâie, ceea ce tânăra a făcut timp îndelungat, lăsând să-i curgă șiruri lungi de lacrimi tăcute. Intrase pe neașteptate în contact cu tandrețea interioară, pe care o căutase mereu în exteriorul ei. A redescoperit astfel copilașul pe care îl abandonase prea devreme în copilăria ei. Am încurajat-o să se întoarcă adesea, ca să-și mângâie și să-și alinte iepurașul. Ea a început să accepte partea vulnerabilă a ființei ei și să intre mai adânc în propriile-i emoții, deschizând astfel ușa unei părți din ea pe care nu o cunoscuse deloc. În felul acesta, a sfârșit prin a îndrăzni să-și înfrunte durerea și amintirile amare din care decurgea ea. După ce s-a întors în California, acolo unde locuia, a fost în măsură să întreprindă o psihoterapie care a transformat-o total.

Da, un cuvânt poate transforma universul cuiva. Un animal-totem poate să dea forță suficientă pentru a avea în sfârșit curajul de a înfrunta umbrele interioare și de a lua hotărârea să petrecem atâta timp cât este nevoie pentru a ne debloca propria evoluție. Trezirea este, în același timp, un proces brusc de conștientizare și unul de integrare permanentă.

Abordarea șamanică este o unealtă privilegiată pentru demararea procesului personal de transformare. Ea nu va fi însă capabilă să înlocuiască travaliul lent de integrare și individualizare ce decurge dintr-o lungă psihoterapie sau disciplină spirituală. Caut întotdeauna confrați cărora le trimit persoane pe care le-am văzut o dată și la care am declanșat debutul unui proces ce necesită ulterior o susținere și o abordare pe termen lung.

În sfârșit, animalul de putere ne permite să obținem răspunsuri concrete la problemele practice ale vieții de zi cu zi. E suficient să-l întrebăm. Perspectiva îi permite să considere întreaga situație cu un ochi nou.

Uneori este util să discutăm cu el sau cu ele.

Descopăr aproape în fiecare zi domenii noi în care pot activa cu succes. Ca să fiu sinceră, ar trebui să spun că ele sunt cele ce vin să-mi șoptească la ureche sau să-mi arate ce au de spus printr-o atitudine nouă în comunicarea lor cu mine.

În felul acesta, servesc drept intermediar între lumea Spiritelor Animalelor și cea a ființelor umane. În timpul seminarelor sau ședințelor mele individuale, le chem pe toate cu zuruitoarea sau cu toba, ajut la apropierea celor două lumi, la diminuarea distanței care le separă. Animalul-totem al fiecărei persoane este deci mai mult decât doritor să se facă recunoscut și ascultat de cel sau de cea pe care îi ajută în mod deosebit.

Folosind o metaforă, aș spune că rolul meu este acela de a organiza balul, de a aduce muzica și de a-i invita pe dansatori; de aici încolo, depinde de alegerea fiecăruia să-și găsească partenerul sau partenera.

Ați vrea să vă întâlniți propriul *animal de putere*?

ACTIVITĂȚI PRACTICE

Ați putea și voi să vă descoperiți animalul interior. Este mai ușor să o faceți însoțiți de către cineva care a făcut deja această experiență sau de un șaman care știe să intre în contact cu spiritele din lumi diferite.

În același timp, cu o intenție clară și o mare hotărâre, fiecare poate stabili un contact.

1. Mai întâi, asigurați-vă că nimic (vizită, telefon) nu vă riscă să vă întrerupă în ora următoare. Închideți telefonul și puneți pe ușa de la intrare un cartonaș cu anunțul „Nu deranjați".

2. Întindeți-vă într-o poziție cât mai confortabilă cu putință. Fiți însă atenți să nu adormiți, așa cum se poate întâmpla la anumite ore, mai ales dacă sunteți obosiți.

Dacă presimțiți că asta s-ar putea întâmpla, așezați-vă mai bine cu picioarele încrucișate sau în genunchi, fără ca totuși să vă fie greu să vă mențineți în poziția aceasta. Există, într-adevăr, poziții care favorizează venirea animalului de putere. O soluție bună ar fi să închideți mai întâi ochii și să respirați rar, la nivelul abdomenului (punând accent pe expirația voluntară și lăsând inspirația să se efectueze de la sine), apoi vizualizați imaginea părții din corpul vostru pe care o simțiți cea mai puternică, partea în care aveți cea mai mare încredere. Concentrați-vă întreaga conștiință asupra acestei părți. Apoi lăsați-vă purtați. Însă de fiecare dată când îndoiala sau rușinea vă stânjenesc în cursul experienței, reveniți la acest punct de ancorare.

3. Fiți conștienți de intenția pe care o aveți –aceea de a vă întâlni animalul de putere și exprimați-o limpede, cu voce tare. De exemplu, puteți spune: „Vreau să-mi descopăr animalul de putere și doresc să-l întâlnesc".

4. Adoptați o atitudine potrivită momentului. Acest exercițiu este făcut pentru a vă ajuta, nu pentru a-i impresiona pe alții. Este important să păstrați o atitudine de respect și, în același timp, de deschidere totală, lăsând la o parte ideile preconcepute legate de valoarea sau de rolul animalelor. Amintiți-vă că fiecare dintre ele este purtător al unei înțelepciuni, al unei învățături pe care o veți descoperi în decursul dialogului. Întâmpinați-vă cu respect și recunoștință animalul, chiar dacă la început nu îi înțelegeți apariția. Puneți-vă în postura unui spectator venit să vadă un film bun, căruia îi cunoaște vag tema, însă nu și scenariul.

5. Trebuie să știți că nu aveți nimic de creat sau de făcut. Imaginile se vor derula de la sine, ca într-un film. Lăsați-vă duși. Aveți încredere în aliatul vostru. Puneți-i întrebări și vă va răspunde.

6. Invitați-vă animalul să locuiască în corpul vostru. Lăsați-l să danseze, să țopăie, să mârâie, să planeze, să se așeze în patru labe. Vă va fi recunoscător pentru asta.

7. Arătați-vă respectuoși și recunoscători față de animalul sau de animalele voastre de putere. Le datorați atât de mult!

8. Este important să consemnați în scris experiența, după finalul ei. Ceea ce se petrece în timpul visului are tendința de a dispărea repede și impresiile se risipesc în mai puțin de trei zile.

În ce mă privește, mi-am făcut un *jurnal al animalelor* la începutul lucrului meu cu ele, căci este posibil să apară mai multe animale care să caute să ia în același timp cuvântul. Așa am căpătat obiceiul de a nota întâlnirile avute cu ele. Este interesant de notat în acest fel evoluția relațiilor.

Veți fi uluiți de aventurile în care vă va purta menajeria voastră interioară.

CAPITOLUL 14

GHIDUL SPIRITUAL

În perioada cât am locuit pe insula Saint-Barthélemy, primeam vizita multor prieteni din lumea navigației cu vele. Cum fusesem noi înșine atâta vreme niște nomazi ai mărilor, cunoșteam bucuria pe care o simte navigatorul invitat să petreacă un moment pe pământ, într-un cămin prietenos, cu mâncare bună și acces la un duș.

Într-o zi, Titouan Lamazou, care a participat la mai multe curse transatlantice de mare distanță, mi-a oferit o carte –*Cum să te eliberezi de cunoscut*, de Krishnamurti[1], autor despre care până atunci nu auzisem vorbindu-se decât foarte vag. În marea lui delicatețe, Titouan făcuse efortul să învelească volumul oferit într-un desen chinezesc în cerneală. Marcate de aureolele autumnale ce semnalează câteva cărți rare pe care călătorul le ia mereu cu el, desenul și cartea aveau să mă însoțească în toate peregrinările mele, până în Noul Mexic.

Spiritul lui Krishnamurti m-a emoționat profund. Aveam sentimentul că scrierile lui mă depășesc complet, dar mă simțeam extrem de atrasă de felul în care aborda mentalul, de dorința lui de a clarifica cuvintele, expresiile, locurile comune –acest ansamblu de rutine și obiceiuri care alcătuiesc în mod atât de ușor și de inconștient țesutul existențial al vieților noastre.

Odată gustul deschis, am citit mai multe din cărțile sale, încercând să mă deschid la viziunea lui asupra lumii. Mă gândeam deseori la cuvintele lui în timpul zilei și meditam îndelung asupra unor anumite pasaje. Astfel, Krishnamurti a ajuns să facă parte din ce în ce mai mult din viața mea interioară. Nu mă îndoiam deloc că voi avea șansa să-l întâlnesc într-o bună zi. Asta avea să se întâmple câțiva ani mai târziu, și în ce fel!

---

[1] (1895 — 1986) — Binecunoscut scriitor și conferențiar britanic de origine indiană. Toate scrierile și conferințele lui au ca teme aspecte filozofice și spirituale fundamentale. (n. tr.)

Eram foarte sigură că nu mai doresc să am copii –cele trei sarcini îmi oferiseră toată experiența de procreație de care aveam nevoie –era deci timpul să trec la o altă formă de creativitate. În consecință, am decis să mi se lege trompele uterine. Asta implica o spitalizate de trei zile, căci urma să mi se facă anestezie generală în vederea operației. Cu puțin înainte de a pleca la Santa Fe, m-am dus în Martinica pentru a fi operată. Medicul era un negru de origine africană, care îmi fusese recomandat cu mare căldură. Înțelegerea și omenia pe care le-am văzut în el de la prima întâlnire mi-au dat impresia că reputația lui era fondată.

Doctorița ginecolog din Guadelupa, căreia mă adresasem anterior și care ar fi putut să facă ea operația, refuzase, considerând că la vârsta mea de treizeci și șase de ani mai puteam încă să-mi schimb părerea. Simțea că nu are dreptul să-și asume responsabilitatea de a mă steriliza și încercase chiar să mă determine să mă răzgândesc. Eu consideram că atitudinea ei era complet abuzivă: cunoscătorul care se adresa neștiutorului! Se vedea că nici măcar nu mă ascultase, nici nu știuse să descopere în cuvintele mele fermitatea hotărârii luate. O simplă scrisoare trimisă medicului din Martinica, în care îmi explicam cu precizie motivele, fusese suficientă pentru a-l convinge. Și iată-mă debarcând în cabinetul său din Spitalul Sfintei Treimi –ce nume pentru experiența care avea să urmeze!

Îi atrag de la bun început atenția medicului anestezist că am tendința de a reacționa foarte puternic la orice drog chimic, mai ales la cele care provoacă o stare de inconștiență. Îl las să evalueze situația. Mai păstrez încă acea iluzie copilărească, cum că altul ar ști mai bine decât mine atâta vreme cât e specialist și nu insist asupra a ceea ce știu cu adevărat despre mine. Mi se dă doza „normală" de barbiturice pentru a adormi și operația decurge perfect.

După-amiaza mă trezesc o clipă... înainte de a mă cufunda într-o stare vecină cu coma.

O prietenă medic, care își făcea rezidențiatul într-o secție vecină, mi-a povestit mai târziu că trebuiseră să-mi facă injecții din trei în trei ore pentru a-mi menține tensiunea, care scăzuse la 5 –3. Singurul lucru pe care mi-l amintesc este călătoria pe care am făcut-o în noaptea aceea. N-a fost un vis obișnuit. După doisprezece ani, imaginile se păstrează încă de o claritate perfectă în memoria mea.

O EXPERIENȚĂ ÎNTRE DOUĂ LUMI

Mă aflu într-un soi de gară maritimă. În dreapta mea, la o distanță de cam cincizeci de metri, pot vedea intrarea într-o peșteră. Un râu nu prea larg curge la stânga și se varsă în acea peșteră. Aproape de mal văd bărci mici care poartă două, trei sau patru persoane. Imaginea îmi evocă râul din grădina botanică din Bois de Boulogne. Persoanele aflate la bordul bărcilor se lasă duse de curentul

destul de blând, fără să spună un cuvânt. Îmi amintesc perfect că am dat târcoale acestor bărci cu o dorință intensă de a urca într-una din ele, căci vroiam să văd ce este în peștera aceea care mă fascina. Mă simt profund atrasă de misterul pe care pare să-l ascundă. Mă apropii de intrare, când atenția îmi este atrasă de un bărbat cu aspect cam grotesc –un amestec de Quasimodo al lui Victor Hugo, din Notre-Dame de Paris *și un țăran auvergnat îmbrăcat cu o cămașă-vestă albastră și un fular în jurul gâtului. Bărbatul se așează în fața mea și îmi interzice să înaintez.*

–Nu, îmi spune el cu glas răgușit, nu aveți voie pe-aici.

–Dar vreau să intru înăuntru, domnule, dați-mi voie să trec.

–Nu, doamnă, aveți alte lucruri de făcut. Nu v-a sosit timpul. Haideți, vedeți-vă de drum.

Îmi pare destul de cumsecade, în orice caz atitudinea lui nu are nimic amenințător, îmi vorbește ca un agent de poliție de cartier, unui chefliu în dimineața de Anul Nou. Se vede că nu sunt destul de hotărâtă să intru în peștera aceea. Mă simt plutind ca un soi de fantomă. Mă îndepărtez de intrare, privind cu invidie la fericiții care aveau posibilitatea să treacă dincolo. Căci despre asta e vorba, mă aflu în anticamera acelui faimos tunel ce duce spre lumina descrisă de atâtea ori de persoane care au trăit un NDE –o experiență a morții iminente.

În fapt, sunt destul de conștientă, în tot timpul călătoriei, de accentele de mitologie greacă evocate de această scenă. Styxul, Charon, Cerber – paznicul de la intrare... După o vreme mă îndepărtez de locul acela și mă găsesc într-un spațiu complet diferit.

Și acolo plutesc, planez deasupra unui peisaj deloc primitor. Nu văd nici o lumină și mă simt învăluită de o atmosferă foarte umedă, aproape lipicioasă aș spune. O masă de nori verzui împiedică orice rază de soare să dea cât de puțină viață acestui loc de-a dreptul sinistru. Bărbați și femei înaintează în șir, unii în spatele celorlalți, alcătuind o coloană ce șerpuiește pe pământul noroios. De fapt, nu-mi pot da seama cu exactitate dacă sunt bărbați, femei ori copii, căci siluetele lor sunt reduse la niște forme longiline, mai apropiate de sculpturile lui Giacometti decât de trupul unei ființe umane. Nu vorbesc nici ei, la fel ca oamenii din bărcile mici pe care le văzusem pe râu, și înaintează cu un aer absent. Am o senzație de brutală privare senzorială și emoțională, ca și cum aș fi înconjurată de un vid uriaș. De data asta, n-am nici un chef să particip la spectacol! Poate că aici este purgatoriul, un loc intermediar unde nu există nici lumină, nici iubire, nici relație: suntem acolo, împreună, dar lipsiți de cea mai măruntă urmă de energie care să ne lege unii de ceilalți.

Scuturată de frisoane de spaimă, mă las să plutesc în derivă peste acest spațiu crepuscular și mă regăsesc, rătăcitoare în alte lumi. Un râu pare să împartă

Universul în două zone: una la sud, pe malul cunoscut, iar alta la nord, pe cel necunoscut. Explorarea care poate fi întreprinsă în zona necunoscutului implică responsabilitatea fiecăruia în parte. Nu există plan pentru acest teritoriu. Cel care se aventurează acolo trebuie să-și traseze propria hartă. În timpul acestei prime experiențe, când corpul meu fizic se află în Spitalul Sfintei Treimi, nu îndrăznesc să mă aventurez singură pe malul nordic. Mai târziu, în alte călătorii, voi avea ocazia în mai multe rânduri să fac incursiuni în zona necunoscutului...

Scăderea îngrijorătoare a tensiunii, care mă menținuse într-o stare de inconștiență totală vreme de mai multe ore, a încetat în cele din urmă. M-am trezit la sfârșitul unei după-amiezi de îngrijorare pentru infirmierele care mă supravegheau. Simțeam că revin din alte lumi. Tot ce văzusem era atât de real, de precis, de impresionant! Totul avea calitatea viziunii pe care o avusesem cu ghidul meu indian, în timpul primei mele șederi la Santa Fe.

Am ieșit din spital a doua zi și am luat avionul spre Guadelupe, apoi spre Saint-Barth', slăbită și puțin dezorientată.

ÎN CĂUTAREA UNEI PĂRȚI DIN SUFLETUL MEU PIERDUT

Întoarsă acasă, mi-am reluat viața cotidiană –îngrijirea copiilor, activitatea în biroul meu de scriitor public. În foarte scurt timp mi-am dat însă seama că ceva nu merge. Nu doar că mă simțeam obosită, dar aveam impresia că o parte din mine lipsește la apel. Mergeam, cum se spune, „pe lângă pantofi" sau, mai degrabă, pe lângă propriul meu corp. Ca și cum nu l-aș fi reintegrat ființei mele; mă priveam vorbind, mișcându-mă, însă nu mă mai simțeam în centrul propriilor mele acțiuni, nici al cuvintelor mele cărora nu le arătam de altfel prea mare interes. În perioada aceea nu posedam încă informațiile pe care le-am dobândit ulterior despre „pierderile de suflet" și despre consecințele psihice ale unor anumite traumatisme (o anestezie cu pierderea postoperatorie a cunoștinței, precum cea pe care o suferisem eu, merita cu siguranță acest apelativ).

Medicii din insulă au vorbit despre o oboseală normală și mi-au prescris vitamina C. Nu avea ce rău să-mi facă, dar eu știam bine că este vorba de ceva mult mai grav. Și mai subtil. Îmi lipsea o parte din mine însămi! Dar ce era de spus? Peste două luni urma să plec, singură, în prima mea călătorie la Santa Fe și mă simțeam absolut incapabilă să trec prin această încercare. Mă cuprinsese disperarea și nimeni din insulă nu părea capabil să mă ajute.

Mai târziu, în practica mea terapeutică, aveam să-mi dau seama că un mare număr de oameni își petrec bună parte din existența lor în această stare de fragmentare. Unii nici măcar nu își dau seama că lipsește o parte din ei înșiși, că trec prin viață ca niște *zombi* perfecți –cuvânt care desemnează cu exactitate starea aceasta atunci când este dusă la extrem. Drama culturii noastre este aceea că aceste înstrăinări de propria ființă nu sunt nici recunoscute ca atare, nici tratate sub acest aspect al „pierderii de suflet".

Nu am nici o idee unde aș fi putut găsi, la vremea aceea, pe cineva care să mă ajute. În Franța, mișcarea psihanaliștilor transgenerationali, care în prezent încep să știe să lucreze cu noțiunile de corpuri subtile și de fantome, nu exista încă. În Statele Unite, psihologia transpersonală, la rândul ei, se afla în faza de tatonări. Cât despre „vrăjitorii" locali, care exploatau din belșug credulitatea și mai ales suferința umană, nu aveam deloc încredere în ei. Mă credeam așadar singură, blocată într-o situație aparent fără ieșire.

Nu mai eram suficient de credincioasă ca să mă gândesc la rugăciune. Total lipsită de originalitate, respinsesem în timpul adolescenței credințele și practicile religioase ale copilăriei mele catolice și în prezent mă simțeam mai degrabă atrasă de religia budistă care, în aparență, nu îmi era de nici un ajutor în rezolvarea acestei probleme.

Într-o seară, după ce am culcat copiii, m-am retras devreme la mine în cameră. Vroiam să mă gândesc la călătoria a cărei dată se apropia. Am închis ochii și am început să-mi imaginez acea călătorie.

DARUL MAESTRULUI

Atunci mi-a venit ideea că, din Noul Mexic, nu îmi va fi greu să ajung în Valea Ojai, în California, unde locuia pe atunci Krishnamurti. Poate voi putea să-l văd, poate că el ar fi chiar capabil să facă ceva pentru mine...

În câteva clipe, mă aflu acolo. Îmi imaginez maestrul în vârful unei coline, stând în picioare, liniștit; iar eu sunt la baza colinei, pe punctul de a începe să urc panta. În timp ce străbat ultima sută de metri care mă mai desparte de el, mă simt cuprinsă de o emoție din ce în ce mai puternică. Am impresia că, dacă îi voi prezenta situația mea, va putea să găsească rezolvarea. În același timp însă, îmi dau seama de latura egoistă și avidă a ființei mele aflate în suferință. Nu mă simt deloc în largul meu cu această foame emoțională și spirituală, pe care o manifest cu atât de puțină pudoare în graba mea.

Îmi încetinesc pasul și reflectez: în ce fel te îndrepți spre un om atât de admirat și respectat? Cum se pot manifesta sentimentele reverențioase pe care le simt față de el? Trec în revistă cărțile lui, din care am avut atâtea de învățat și le așez mintal în dreptul inimii. În acea clipă simt cum înflorește recunoștința infinită pentru toată învățătura primită; de la angoasă și de la o senzație intensă de lipsă trec la recunoștință. Atunci simt o schimbare în interiorul meu, ca și cum m-aș fi acordat la o vibrație nouă. Deschid o ușă în pieptul meu și încep să văd tot ce am primit deja, în loc să fiu obsedată de ceea ce îmi lipsește. Nu este oare timpul să încep să dau în loc să continui să vreau să primesc? Îmi reiau înaintarea pe versantul colinei și îmi repet în minte cuvintele de recunoștință pe care i le voi spune maestrului meu.

Până în acel moment, mă găsesc în interiorul propriului mei scenariu. Lăsând în voia lui valul de gânduri și de senzații, eu sunt cea care își imaginează, cea care creează imaginea. Dar atunci când ajung în vârful colinei, gata să rostesc cuvintele de gratitudine care mi se îngrămădesc în gură, are loc o schimbare la un nivel foarte subtil. Dintr-o dată nu mai sunt eu cea care își imaginează. Continui să acționez, dar fără a cunoaște scenariul. Ca și cum altcineva și-ar fi asumat rolul meu de până acum. Nu mai dirijez nimic din ce se petrece și asta mă stupefiază. Oare s-a decis inconștientul meu să se manifeste? Poate... Și totuși, Krishnamurti se găsește în același loc, în fața mea, și face un pas cu brațele deschise spre mine.

Mă simt înconjurată de energia lui, cuprinsă într-o îmbrățișare așa cum se petrece în Statele Unite între prietenii adevărați, corp lângă corp, cu inimile deschise; asta se numește hug. *Mă simt învăluită de o iubire incredibilă, de o energie pe care n-aș putea s-o descriu. Nu am nici măcar timpul de a fi uimită, toate acestea depășesc orice întrebare. Exact în acel moment, am impresia că primesc în plină figură un jet de apă de mare, așa cum mi s-a întâmplat odată în timpul unei furtuni, în Atlantic. Un duș de energie violentă și luminoasă. Mă simt aproape orbită, dezorientată, aiurită. Nu înțeleg ce mi se întâmplă.*

Îmi pierd orice simț al timpului, al duratei. Viziunea maestrului, așa cum îl văzusem la începutul reveriei mele, se risipește. Mă aflu în centrul unui val de energie luminoasă care pătrunde în mine pe la baza craniului. Starea mea de dezorientare se schimbă puțin câte puțin într-una de bine, de pace și mă simt vibrând la unison cu această energie.

Această experiență a durat, cred, câteva ore. Întreaga casă era cufundată în întuneric atunci când am revenit la o stare de conștiință mai apropiată de cea cotidiană. M-am culcat și am căzut imediat într-un somn adânc.

A doua zi, la trezire, am început să-mi pun întrebări despre ceea ce se petrecuse. Mă simțeam diferită de persoana care fusesem în săptămânile anterioare:

redevenisem eu însămi. Mă regăsisem! Mă simțeam întreagă, reintegrasem în mine acea parte a sufletului care mă părăsise de la operație încoace! Însă nu făcusem asta de una singură; un ghid îmi dăduse mâna, un maestru îmi auzise chemarea și îmi dăruise ceea ce îmi lipsea. Și nu numai că mi-a ajutat să revin la situația anterioară, dar cred că mi-a dat ceva în plus, o stare pe care nu o mai cunoscusem înainte. Un dar care nu m-a părăsit niciodată de atunci.

MODEL ȘI GHID

Cine n-a încercat vreodată dorința de a găsi o lampă aprinsă atunci când se simțea pierdut în întuneric sau de a fi ținut de o mână fermă atunci când entuziasmul i se apropia de zero? Într-o perioadă când suntem din ce în ce mai departe de rădăcinile noastre și în care legăturile de familie se șubrezesc, este vital să primim ajutor pentru a ne continua calea. Când eram copii aveam nevoie de părinți, de profesori. Deveniți adulți, putem avea ghizi sau maeștri cu ajutorul cărora să extindem câmpul resurselor noastre. Sentimentul că urmezi un ghid poate constitui singura diferență dintre o simplă traversare a unui gol și o depresie.

Șamanii au și ei ghizi și aliați, nu doar printre animale, ci și printre ființele umane sau divine. Aceștia îi ajută în numeroase feluri: sugerându-le cauza și remediul unei boli, ducându-i în anumite locuri de unde pot să vadă timpul și spațiul de mâine...

Și noi putem face apel la aliați, la ghizi.

Copil fiind, statuia *Victoriei de la Samothrace* mi-a oferit o imagine triumfătoare a femeii, care m-a inspirat întotdeauna. Am fost multă vreme obsedată de imaginea *Scribului așezat* din Muzeul Louvre, până la a deveni eu însămi scriitor public pe insula Saint-Barthélemy. Ioana d'Arc mi-a însuflețit spiritul de adolescentă. Apoi am crezut că se poate trăi și fără modele inspiratoare. Mai târziu, după ucenicia în șamanism, am învățat că toate modelele mele îmi pot deveni aliați.

Primul tip de model este eroul de ordin uman, cineva care există sau a existat pe acest Pământ –în manieră reală sau fictivă, nu are importanță. Este posibil să ne identificăm cu el, să ne însușim parte din calitățile lui. Al doilea tip de model este o ființă dintr-o altă lume, dintr-o altă dimensiune. Cele două tipuri de modele au, fără îndoială, funcții distincte.

Primul tip se regăsește în registre extrem de diferite: actor de cinema, vedetă din sport, conducător revoluționar, mare savant... Acesta poate trăi la ora actuală sau poate fi un personaj istoric, unul mitologic, un erou de legendă... Candidații nu lipsesc deloc. Felul în care ne alegem eroul are un mecanism similar cu cel al atracției amoroase:

există în el sau în ea ceva ce căutăm în noi și nu vedem. La fel ca ființa iubită, eroul are calități spre care tindem, dar pe care nu le-am descoperit în noi. El ne va ajuta să o facem, arătându-ne prin forța exemplului său practic cum a rezolvat anume problemă sau conflict, cum a știut la rândul lui să-și facă aliați, cum a trecut prin greutățile vieții și a știut să-și atingă obiectivul. Relația cu eroul personal este un travaliu pasionant despre care s-ar putea spune încă foarte multe, dar care iese din cadrul acestei cărți.

DUCEM LIPSĂ DE EROINE

Nu știu cum și nici de ce unul dintre drogurile cele mai fatale se numește heroină[1]. Cred însă că motivul pentru care este atât de consumată este faptul că societatea noastră duce lipsă de eroine adevărate.

Trebuie să remarc mai întâi, la modul general, că faptul de a avea un erou sau o eroină în viață este din ce în ce mai rar. Observ întotdeauna cât de dezorientați sunt participanții la atelierele mele atunci când îi întreb care sunt eroii sau eroinele lor: majoritatea nici măcar nu s-a gândit la așa ceva. Admirația pare să facă parte din ce în ce mai puțin din sentimentele noastre cotidiene. Actorii vieții politice, economice sau culturale își văd adesea expuse în mod public greșelile, lipsurile, viciile și corupția – iar asta nu ajută deloc la întețirea strălucirii aureolelor lor, care de multe ori sunt de la bun început terne! În zilele noastre este ceva neobișnuit să auzim cum este lăudat cineva pentru virtutea, puritatea, abnegația eroică de care dă dovadă. Meritul social se măsoară mai degrabă cu ocaua vicleniei, a abilității, a cinismului... Așadar, pentru a ne găsi eroi, trebuie să ne întoarcem în timp...

Cât despre eroine, ele sunt cu mult mai rare decât eroii! Și în această privință, numai mitologiile antichității ne pot alimenta în mod convenabil. Așa cum au arătat numeroși istorici americani, istoria a fost descrisă și înregistrată doar de la începutul societăților de tip patriarhal. Mileniile anterioare, care au văzut femeia participând activ la apariția agriculturii, a olăritului, țesutului, torsului, religiei, arhitecturii, comerțului, artei și chiar a scrisului!, n-au lăsat nici o urmă scrisă. Iar faptele din acea vreme, descrise pe cale orală și transmise de la o generație la alta, au dispărut aproape cu totul din memoria noastră colectivă.

Amintirile mele despre orele de istorie din școală vor rămâne marcate pe veci prin evocarea neîncetată a războaielor: războiul Troiei, războaiele punice (care au fost și numerotate), războiul de o sută de ani, războiul de treizeci de ani, războiul de secesiune, războaie și iar războaie, ca să ajungă și să întreacă. Mă revăd, la orele de latină, traducând pasaje din *Războiul Galilor* de Iulius Caesar... Fusesem capabilă

[1] Atât în limba franceză, cât și în engleză, cuvintele eroină și heroină se scriu și se pronunță identic. (n. tr.)

și atunci să observ că această istorie era una a bărbaților, povestită de bărbați, pentru bărbați. Pe vremea aceea părea un lucru normal. Care este procentajul femeilor despre care se vorbește în manualele de istorie? Aproape zero. Doar câteva reușesc să treacă prin ciurul masculin: fie că au fost persoane cu totul neobișnuite și s-au dovedit mai tari decât bărbații, în stilul Ioanei d'Arc, fie pentru că au fost protejate de legile dinastice și au devenit, de exemplu, regine. Restul a dispărut în anonimat și în rugurile așa-ziselor vrăjitoare din Evul Mediu. Astăzi se știe că termenul acesta de *vrăjitoare*, a fost utilizat adesea împotriva femeilor care vroiau să gândească cu capul lor și să practice ritualuri legate de tradițiile indigene.

Să ne redescoperim deci eroinele! Eu îi încurajez chiar și pe bărbați să-și aleagă măcar pentru o vreme, o eroină. N-am auzit prea des un bărbat spunându-mi că și-ar fi dorit să fie cutare femeie, cutare eroină. Dimpotrivă, cunosc multe femei care au eroi masculini.

Să regăsim *femeile de putere*, să redescoperim acele femei care au schimbat lumea. Sunt nenumărate, dar greu de găsit, căci de cele mai multe ori au acționat în umbră, pe pernă, în încăperi, în spatele măștii lor de supunere. De multe ori bărbatul de lângă ele a fost cel care a cules laurii –ele s-au mulțumit să-i pună într-o vază. Numele lui Pitagora a rămas celebru, cine își amintește de cel al iubitei sale?

De eroine avem nevoie pentru a restaura echilibrul femininului și al masculinului, atât de grav pus în pericol în ultimele secole. Poporul indian știe asta și continuă să ne prevină: lumea trebuie să-și regăsească armonia, să se întoarcă la o societate egalitară al cărei conducător poate fi la fel de bine un bărbat, ca și o femeie, și unde Dumnezeu să se numească și Zeiță.

Dacă ne întoarcem acum spre ghizii interiori din alte lumi, chestiunea sexului lor nu se pune absolut deloc. După atâtea secole de dezbateri pe tema sexului îngerilor, pare totuși reconfortant să li se acorde până la urmă beneficiul îndoielii. Prea puțin contează de ce gen este persoana care ne păzește și ne dă încredere! Moda îngerilor din anii nouăzeci confirmă nevoia noastră de a ne simți însoțiți, asistați de puteri tutelare în toate încercările vieții. De ce am refuza ajutorul îngerilor noștri păzitori? Până acum, ei n-au făcut niciodată rău cuiva, nu am auzit nici măcar spunându-se că s-ar amuza, jucându-ne farse. Ce am risca atunci?

Faimoasele *Dialoguri cu un înger*[1] ne propun o conversație stranie și uimitoare, pe care spiritele noastre încep să o accepte. Numeroși cercetători și scriitori au avut ca preocupare rolul îngerilor –al acestor intermediari între Forța creatoare și noi –în viața noastră. Numeroase relatări descriu forța intervenției lor. Ce știm noi despre procesul de creație al cărui purtători suntem? Evocam mai adineauri regatul

[1] *Dialogues avec l'ange*, autori Gitta Mallasz și Dominique Raoul — Duval, Editura Amazon.

Necunoscutului, pe care îl întrezărisem în răstimpul stării comatoase de după operație. Ce alt vehicul ne-am putea imagina, capabil să pătrundă în această zonă vertiginoasă, decât propria noastră forță creatoare? Și cum am putea participa la crearea a ceva „radical nou" dacă nu suntem călăuziți de ceea ce, de la începutul timpurilor, creează în permanență și al cărei punct de legătură cu noi se numește „înger"? Nu voi adăuga nimic pe acest subiect. Voi spune doar că eu am avut dovada tangibilă a existenței îngerilor și a ajutorului pe care aceștia pot să ni-l dea.

Noțiunea de *ghid interior* nu este nouă. Muza poetului, a artistului este un personaj bine cunoscut. La modul general, cuvântul „inspirație" vrea să însemne exact ce spune: că în acele momente ești *umplut de spirit*. E timpul să știm să ne conectăm direct la această lungime de undă și să încetăm să ne mai lăsăm capul umplut cu programe de televiziune nu întotdeauna inspiratoare, girate de dictatele modei și ale publicității, alienate de obscurul consens maleabil care ar vrea fără încetare să ne facă să credem că viața dusă de majoritatea oamenilor este singura posibilă, orice abatere fiind catalogată drept deviere.

Acestea fiind spuse, atenție: dacă într-o anumită perioadă de timp este bine și util să avem un punct exterior de referință, un maestru –un guru pentru unii, un erou pentru alții, nu trebuie să pierdem din vedere că, în cele din urmă, cu toții trebuie să ne găsim propriul maestru interior. Modelele exterioare nu există decât pentru a ne aminti de realitatea esenței noastre proprii. Și asta e valabil în aceeași măsură și pentru îngeri! Vocea care vorbea prin intermediul artistei ungaroaice, a cărei prietenă era Gitta Mallasz, i-a spus acesteia: „Fii independentă, chiar și de mine. Dacă nu, vei ajunge doar o marionetă!"

ACTIVITĂȚI PRACTICE

GHIDUL DE VIAȚĂ...

Și în acest caz, o vizualizare ghidată este mijlocul cel mai bun de a intra într-o stare de conștiință modificată, care va permite pătrunderea unor lumi noi în conștiința noastră.

Vă puteți pregăti pentru această întâlnire interioară căutând maeștri care v-au inspirat sau pe care ați dori să-i urmați. Îi puteți găsi în diverse tradiții religioase sau spirituale, ca și în mitologiile diverselor culturi. Intrați în corpul visului și

lăsați-vă atenția să rătăcească prin fața vitrinei unei librării sau într-un muzeu. Lăsați-vă seduși sau atrași de ceea ce vă suscită interesul.

Uneori un nume, o figură se impun atenției voastre. O biografie vă atrage și vă fascinează, simțiți că aveți afinități cu un anumit personaj, fără să știți de ce. Găsiți-vă timp să îi cunoașteți evoluția, fazele importante ale istoriei lui. Familiarizați-vă cu viața lui, intrați în detaliile intimității lui dacă puteți avea acces la ele, fiți insistenți.

Se poate întâmpla, de asemenea, ca acest ghid să fie cineva din familie, o persoană de care ne-am simțit foarte apropiați în copilărie –bunicul, bunica – trecuți deja în altă lume, dar accesibili întotdeauna pentru corpul vostru al visului.

Cereți să vi se povestească întâmplări din viața acestei persoane, de către oameni care au cunoscut-o bine.

Întoarceți-vă în timp și revedeți-o așa cum ați cunoscut-o.

În felul acesta se poate crea o relație profundă cu eroul sau eroina care devin prieteni intimi, sfătuitori, mentorii pe care nu îi putem avea întotdeauna în viață.

MENTORUL

Practica de a avea un mentor în viața profesională se dezvoltă din ce în ce mai mult. Ea constă în relația privilegiată stabilită de un tânăr debutant sau o tânără debutantă cu o persoană de la locul de muncă, cu multă experiență acumulată. Unul va beneficia de sfaturile înțelepte și de experiența celuilalt, iar acesta din urmă își va putea privi activitatea cu atitudinea proaspătă și entuziasmul neofitului.

Fiecare profită de prietenia cu celălalt, putându-se stabili un raport benefic pentru amândoi, ce reproduce în oarecare măsură relația dintre maestru și ucenic.

CAPITOLUL 15

SĂ DEVENIM MAGICIENI AI VIEȚII NOASTRE

De-a lungul anilor, am putut observa tot felul de șamani, tradiționali și contemporani. Am avut nevoie de ceva vreme până să înțeleg că eficacitatea și puterea lor rezidau în combinația perfectă dintre cele trei elemente care constituiau pentru mine baza oricărei puteri personale: intenția, motivația și acțiunea

NEVOIA GENERALĂ DE ETICĂ

Prima lecție din orice manual de știință a vieții pe Pământ ar trebui să fie cea care vorbește despre intenție. În acest scop, aș vrea numai să sugerez câteva principii care sunt operaționale datorită ancorării în exact realitățile universale și naturale cu care șamanii se află în legătură. Principiul ecologic joacă aici un rol central: nu ne dorim aceleași lucruri atunci când trăim în junglă, la țară sau într-un mare oraș. Contextul vieții noastre va avea tendința de a forma conținutul dorințelor pe care le nutrim. Însă principiile rămân aceleași.

Cu câțiva ani în urmă, chiar după sosirea mea la Santa Fe și înainte de a începe să mă interesez de lumea șamanismului și a tradițiilor indigene, am luat contact cu programarea neurolingvistică și m-a interesat în mod deosebit. În perioada aceea, NLP avea o vechime de numai vreo zece ani și era practic necunoscută în Franța. Am asistat la câteva seminare de formare și am avut șansa de a fi invitată în Oklahoma, în cadrul unui program intitulat „Provocarea excelenței" și care combina NLP cu un soi de parcurs de luptă în care performanțele fizice permiteau definirea „schemelor de excelență" în atitudinile și comportamentele personale.

După ce am practicat un alt tip de terapie, mai centrat pe conținutul emoțional. mi-am dat seama că, într-adevăr, după cum opinau fondatorii NLP, în lipsa schim-

bării structurii informației și a organizării ei psihologice, schimbarea intervine foarte încet. Curele psihanalitice durează frecvent șase, ba chiar și zece ani. Din păcate, numeroase probleme trebuie să fie rezolvate într-un răstimp mai scurt decât acesta –de exemplu când persoana suferă de fobii sau când comportamentul ei aduce prejudicii grave sieși sau celor din jurul ei: fumatul, consumul excesiv de băuturi alcoolice, consumul de droguri sau, chiar mai simplu, are reacții emoționale necontrolabile și negative față de anumiți stimuli. Am avut eu însămi ocazia să experimentez cum, într-o singură ședință, mi-am recăpătat limpezimea, potențialul creativ și resursele interioare de care mă privase un traumatism. Am putut să funcționez mult mai bine în viața cotidiană. Asta nu m-a împiedicat, bineînțeles, să continui a reflecta la ceea ce am descoperit în interiorul meu: procesul meu de individualizare putea continua acordându-și răgazul de care avea nevoie, căci nu am nimic împotriva integrării lente a elementelor conștiinței. Însă îmi place și să obțin rezultate rapide, care îmi permit să fiu capabilă să funcționez în mod eficace în viața de toate zilele.

Stimulată de toate aceste schimbări rapide și spectaculoase petrecute în structura mea interioară, am văzut că-mi pot reorganiza activitatea. Dacă moștenesc o casă al cărei plan interior nu corespunde întru totul nevoilor mele, există două soluții: fie să schimb tot mobilierul, cu mai multă sau mai puțină voie bună, fie reamenajez planul interior într-un mod care să întrunească mai bine dorințele mele. Asta ar implica dărâmarea unor pereți, construirea unei aripi suplimentare etc. în limitele ecologiei acestei case și ale finanțelor mele.

Într-o epocă în care fizicienii se întâlnesc cu metafizicienii, nu este de mirare că șamanii sunt înțeleși de neurolingviști sau de hipnoterapeuți. Studiind și practicând șamanismul și hipnoza ericksoniană (din care NLP se inspiră, printre altele), mi-am dat seama în cele din urmă că aceste două abordări se adresau structurii individului. După cum îmi explica unul dintre formatorii mei, „NLP se ocupă de observarea, de utilizarea și de schimbarea structurii experienței noastre subiective". Or, în explicația formulată se întâlnesc două noțiuni: este vorba de *intenție* în contextul șamanismului și de *rezultatul dorit* în contextul NLP. Principiile sunt, practic, aceleași.

Înainte de a duce mai departe această paralelă, aș dori să menționez pe scurt câteva elemente de păstrat în memorie în privința șamanismului: acestuia i s-au dat numeroase definiții, iar majoritatea se leagă de aspectul „extatic" al practicii lor. Acesta există, dar se poate pierde. Nu trebuie să uităm că șamanul se află în serviciul tribului său. Experiența mea recentă în Franța, în ultimii ani, m-a pus în contact cu două tipuri de solicitări. Primul tip de persoane sunt „visătorii", care

suferă în această lume materială, fizică și care își doresc să evadeze din ea, indiferent prin ce mijloace: drogurile pentru unii, un fel de absență mintală pentru alții, care ar putea fi descrisă prin expresia „a nu mai fi în corpul tău". Într-un asemenea caz, se testează diferite tipuri de spiritualitate care ar putea deveni vehiculul cu ajutorul căruia să evadeze din lume.

Îmi amintesc de o tânără care vroia să învețe „să meargă în stele" și să zboare în alte lumi. Se aștepta ca eu să o învăț mijloacele cele mai bune de a fugi, ceea ce ea făcea deja perfect, și fără mine! În realitate, ea avea, dimpotrivă, nespus de multă nevoie să se ancoreze, să se centreze, să se axeze –pe scurt, să se simtă în largul ei cu picioarele pe pământ. Cu toate acestea, în scopul de a stabili raporturi bune cu ea, am decis să intru mai întâi în realitatea *ei*. I-am explicat deci că, dacă dorea să zboare foarte sus, este important să-și poată lua suficient elan. Exact ca de pe o trambulină: trebuie să te afunzi în pânza ei și să cobori cât mai jos dacă vrei să sari cât mai mult în aer. Ea a acceptat imaginea aceasta, așa că ne-am așezat ghemuite pe mocheta din încăperea unde îmi desfășor consultațiile și i-am explicat cum să stabilească un contact cu pământul de care dorea atât de mult să se îndepărteze. Era un prim pas spre echilibrare, spre o schimbare de strategie: i-am oferit modalitatea prin care să privească într-o altă direcție.

Celălalt tip de polaritate pe care l-am întâlnit este acela al „vânătorilor", literalmente înglodați în turba terestră, incapabili să vadă cea mai slabă lumină în jurul lor. Aceștia simțeau în mod confuz că există alte lumi, realități, entități și vroiau să-și lărgească orizontul, să-și deschidă câmpul de percepție. Însă nu știau în ce fel. Ei aveau nevoie să învețe să investească diferitele lumi care îi locuiesc și să folosească imaginarul. Tehnicile de vizualizare, de inducere a unei transe ușoare îi ajutau să slăbească legăturile cu mentalul lor logic și organizat, care există tendința de a fi numit în zilele noastre „funcționare a părții stângi a creierului". Șamanismul poate să ofere unelte cu ajutorul cărora să se obțină expansiunea spre o formă de gândire care se raportează în principal la partea dreaptă a creierului. El trebuie să fie evocat în contextul său indigen, legat în mod esențial de pământ și de supraviețuirea grupului. Țelul șamanismului nu este acela de a evada din lume, ci de a-i ajuta pe cei care se află în ea să trăiască mai bine.

Solicitarea trebuie să fie suficient de imperativă pentru ca persoana venită la consultație să dorească să ofere șamanului o sumă de bani sau bunuri materiale importante. Nu este vorba aici de datul în cărți lângă un foc, cu o cafea în față. Solicitantul își dă seama de suferința sau ignoranța în care se află și le evaluează la adevărata lor greutate. Un preț ridicat este în general admis pentru rezolvarea lor.

Șamanii tradiționali nu vor să facă plimbări ca să se întâlnească cu spiritele, așa, de amuzament. Călătoria lor este deseori grea, îi costă timp și energie. Nu e lucru mărunt să pornești spre *lumea de jos* și spre *lumea de sus*. Dacă șamanul consimte să meargă într-acolo, o face în serviciul comunității sale, care îi este recunoscătoare.

În sfârșit, șamanul este un „tehnician" care manipulează energiile subtile, el știe să viziteze alte lumi și să folosească resursele acestora. Se poate întâmpla ca el să refuze o intervenție. Și mai este posibil să se folosească de exact aceleași tehnici într-un mod malefic –pentru a practica ceea ce se numește „magie neagră".

Aceste trei niveluri –travaliu mai mult sau mai puțin greu, recompensă adesea substanțială, posibilitate de inversare spre malefic –pun în mod imperativ problema moralității șamanului (a eticii, cum ne place să spunem astăzi, ceea ce înseamnă exact același lucru).

Acum, dacă am face o comparație între acest profil arhaic și cel al „neoșamanului" contemporan, cu alte cuvinte cu al practicianului anumitor forme de psihoterapie, printre care hipnoterapia și abordările transpersonale, ne găsim în fața exact acelorași exigențe morale sau etice. Este motivul pentru care diferite grupuri de terapeuți se aliază la ora actuală cu scopul de a crea coduri deontologice. Cu cât tehnicile de schimbare sunt mai puternice, cu atât e necesar să fim asigurați în privința intențiilor celui care le folosește. Pericolul vine din aceea că, la fel cum unii piromani sunt în același timp cei mai buni pompieri, „ghizii" susceptibili de a ne ajuta să ne trezim puterile personale sunt uneori și cei care caută, înainte de toate, să le sporească în mod nemăsurat pe ale lor.

Așa se face că, absolut convinsă de puterea unor anumite metode de trezire, am fost destul de repede confruntată cu utilizarea manipulatoare pe care o exercitau asupra noastră cei care ne învățau. La vremea aceea, lucrul m-a deranjat enorm. Reacția mea a fost să arunc totul la lada de gunoi. Durează o vreme până să știi cum să faci diferența între metodă și etica celui care o aplică.

Etica este un domeniu care se bucură în zilele noastre de o recâștigare a interesului public. Acest proces a început odată cu punerea sub semnul întrebării a utilizărilor date descoperirilor științifice –energie nucleară, manipulare genetică. Mișcarea s-a amplificat la scara întregii vieți sociale, cu derive îngrijorătoare ce par să antreneze lumea politică și economică în imoralitate și corupție. În timpul uneia din călătoriile mele în Franța, am avut plăcerea să cunosc un filozof care nu ezită să discute în mod public probleme ce privesc sensul vieții cetățenilor. Marc Sauret, inițiatorul noilor „cafenele de filozofie", acordă consultații private

celor ce vor să dea un sens vieții lor sau să reflecteze asupra noțiunii de bine și de rău. Oameni ca el ar trebui să existe cu sutele!

Să revenim însă la cele trei noțiuni de la care pornisem: intenția, motivația și acțiunea.

CLARITATEA INTENȚIEI

Intenția are un aspect aerian, intelectual. Ea poate fi pusă de către mental sub forma unei reprezentări vizuale: persoana se vede făcând sau fiind ceea ce își dorește în viitor. Adjectivul care ar trebui să caracterizeze intenția este „clar". Cu cât reprezentarea viitorului este mai clară, mai precisă, mai ușor de înțeles, cu atât mai mult se transformă ea în putere creatoare.

Pare foarte simplu, dar de ce nu o facem mai des? Câteodată credințele ne impun limite. De exemplu, ideea că pentru a curge odată cu valul vieții trebuie să fii receptiv la ceea ce vine și să nu te opui neprevăzutului, va determina anumite persoane să-și interzică aproape să se îndrepte într-o direcție sau alta. Sub pretextul că trebuie să „se desprindă", ele se vor lăsa duse de turbulențele haotice ale neprevăzutului. Alții țin cu încăpățânare să urmeze o direcție, dar aceasta este incertă, generalizată, abstractă, deloc precisă. Pentru a o schimba, trebuie să începem, evident, prin a ne dori asta, puternic și cu precizie. Este mare legitimitatea de a emite o dorință sau o speranță –așa ca în povești, când eroii au dreptul să-și pună trei dorințe după ce eliberează duhul închis într-o sticlă.

FORȚA MOTIVAȚIEI

Al doilea ingredient al acestei rețete magice este motivația. După ce imaginea a fost construită cu ajutorul mentalului, este necesar să i se dea viață prin aplicarea asupra ei a energiei provenite din sentimente. O problemă din ce în ce mai gravă în epoca noastră este lipsa dorinței. Nu doar a dorinței erotice, ci pur și simplu a dorinței de a gusta viața, căci sursa oricărei dorințe este aceeași. Mulți își trăiesc mărunta agitație zilnică cu toate focurile stinse, par pe jumătate morți, ca niște roboți, ca niște zombi.

Cele două cuvinte, *emoție* și *motivație* au o rădăcină lingvistică ce evocă mișcarea. Imaginea a fost construită, acum trebuie să o animăm, să o facem să se miște în interiorul nostru. Pentru asta este esențial să devenim conștienți de falia care există între dorință și realitatea momentului. Unele persoane cu imaginație deosebit de bogată

pot să se mulțumească doar cu contemplarea imaginii și își petrec tot timpul recreând în permanență un întreg cinematograf interior în care se refugiază atunci când lumea exterioară nu mai răspunde la dorințele lor. Faptul de a simți decalajul dintre vis și realitate trebuie să fie cel care furnizează energia necesară încarnării imaginii.

ANGAJAREA ÎN ACȚIUNE

Al treilea element necesar la edificarea unei puteri personale este angajamentul în acțiune. Vorba americanilor, *Go for it!* – „dă-i drumul!" sau, cum le spunea Jerry Rubin hipioților de la Woodstock (cuvinte devenite slogan și reluate frecvent astăzi în publicitate): *Just do it!*, „Fă-o, pur și simplu!". Elementar, nu-i așa? Dar care dintre noi nu s-a simțit niciodată prizonier în acest spațiu unde îți dorești cu adevărat ceva, dar nu faci absolut nimic ca să obții acel ceva?

E adevărat că americanii sunt regii acțiunii. Am învățat enorm de mult de la ei despre modalitatea de a pune în practică un plan detaliat, despre organizarea materializării unui proiect. Talentul lor natural în acest domeniu s-a impus în lumea afacerilor și a marketingului. Întregul lor vocabular este literalmente impregnat de această grijă de a proiecta, cu lux de amănunte, toate etapele necesare pentru a ajunge la rezultatele dorite: *pilot- charts,* „modele de organizare" etc. Doar când acționezi, spun ei, se întâmplă miracolele.

Intenție, motivație, acțiune –cele trei ingrediente ale rețetei trebuie combinate în mod judicios: intenția împinsă, purtată, încălzită de motivație, ducând la o acțiune organizată și în armonie cu intenția inițială. Se poate întâmpla ca în decursul diferitelor etape ale acțiunii, prin *feedbackul* reacțiilor sau prin integrarea unor noi capacități, să descoperim necesitatea de a ne formula din nou intenția cu scopul de a menține ansamblul în armonie.

În termeni șamanici, trebuie să suprapunem corpul fizic, corpul emoțional și corpul mental în așa fel încât să formeze o singură ființă, în acord cu cele trei niveluri de conștiință. Este ceea ce se numește în NLP „congruență".

ECHILIBRAREA FORȚELOR MENTALULUI ȘI EMOȚIONALULUI

Am mers în Arizona pentru a intervieva cercetătorii unui institut care au pus la punct un program de echilibrare precisă a aspectului mental și a celui emoțional. Fondat prin anii cincizeci în California, acest institut a desfășurat studii amănunțite

timp de mulți ani, pentru a înțelege din ce cauză anumite persoane pot să-și ducă la îndeplinire proiectele, în timp ce altele, înzestrate cu o inteligență comparabilă, nu ajung la nici un rezultat. Spre surprinderea lor, au constatat că, la modul general, potențialul emoțional al subiecților este departe de a se situa la nivelul potențialului mental (aceste niveluri sunt măsurate prin radiestezie). Doar puțini indivizi au cele două potențiale situate la același nivel, ceea ce le permite performanțe excepționale. Majoritatea zdrobitoare a populației trăiește la un nivel emoțional situat mult sub nivelul celui mental. Cunoaștem cu toții astfel de oameni străluciți, geniali chiar în anumite domenii, dar care nu reușesc să-și pună în practică proiectele și se confruntă cu crize personale perpetue. Ei suferă de un dezechilibru profund între corpul mental și corpul emoțional.

După ce au înțeles această problemă, cercetătorii din Arizona au experimentat pe subiecții lor diferite tehnici de reechilibrare. Au fost testate yoga, meditația, concentrarea, mișcarea armonioasă. Uneori se observa o schimbare în coeficientul lor emoțional, dar acesta revenea în câteva ore la nivelul inițial. În cele din urmă, după ani de căutări, au redescoperit... formele geometrice utilizate de școala lui Pitagora!

Mare inițiat, Pitagora cunoștea impactul pe care îl au formele asupra psihicului. Se spune că le cerea elevilor săi să mediteze la marile simboluri geometrice în timpul celor șapte ani cât dura învățătura în școala sa. Efectuând teste asupra persoanelor care făceau zilnic asemenea meditații, cercetătorii americani au descoperit că coeficientul lor emoțional continua să crească în mod lent, dar regulat, până ajungea să atingă nivelul coeficientului mental.

Ajuns la punctul de echilibru între corpul lui mental și cel emoțional, subiectul începea să poată cu adevărat să fie „magicianul propriei vieți".

Mai târziu, aceiași cercetători au constatat că odată ce coeficientul emoțional îl ajunge din urmă pe cel mental, cei doi încep să crească împreună. Cu alte cuvinte, se poate spune că din momentul echilibrării celor două sfere cerebrale, ansamblul creierului începe să funcționeze într-un regim superior. Până la un anumit nivel, un „punct de siguranță", de unde diferiții coeficienți nu mai coboară, orice ar fi, chiar dacă subiectul ar înceta să mai practice exercițiile de concentrare vizuală (asupra figurilor pitagoreene). Dacă, dimpotrivă, exercițiile au fost oprite înainte de atingerea acelui punct de siguranță, dezechilibrul se reinstalează în mod inexorabil.

În cursul anilor următori, acest institut din Arizona a pus la punct un program ce putea fi urmat de la distanță, în așa fel încât oricine să poată afla în mod regulat rezultatele obținute. În acest scop, membrii lui au adunat numeroase mărturii ale persoanelor înscrise în acest program. Dacă e să-i credem pe cuvânt, potențialul

global al elevilor lor continuă să sporească de-a lungul anilor, la fel cum se poate întâmpla și pentru fiecare din noi, atunci când cele două emisfere ale creierului nostru sunt echilibrate, să devenim din ce în ce mai inteligenți.

În realitate, toate descoperirile recente despre legăturile existente între diferitele noastre corpuri nu fac decât să confirme ceea ce unii șamani, mai ales cei din Hawaii, știau cu milenii în urmă.

MAGIA HUNA

Șamanismul practicat în Polinezia se numește „huna" și se bazează pe principiile responsabilității și puterii creatore personale. Postulatul acestei filozofii indigene este: „Lumea este ceea ce credem noi că este".

Modelul huna este următorul: Corpul fizic, formă-gând materializată a superconștientului (*Aumakua*) este modificat de acțiunea spiritului conștient, care se mai numește și mental (*Lono*) și este menținut în forma de subconștient *(Ku)*, care răspunde în mod automat la programările anterioare, pozitive sau negative. Atunci când aceste trei aspecte ale persoanei comunică bine între ele, energia vieții (*Mana*) circulă armonios în corpul energetic (*Kino Aka*) al acesteia. Boala survine atunci când comunicarea între aceste părți diferite se face prost.

După șamanii huna, care sunt numiți *Kahuna*, omul este, la ora actuală, foarte detașat de Sinele său superior și nu mai știe să se pună în raport cu această energie. Dacă trăim în permanență cu ideea că „lumea este ostilă", există șanse să percepem mereu agresiuni venite de peste tot, a căror victimă vom deveni. Dacă, dimpotrivă, am imprimat în noi înșine ideea că „întotdeauna există o soluție, pentru orice", vom sfârși prin a găsi rezolvări la problemele cu care ne confruntăm, oricare ar fi ele.

Acestei filozofii huna, care este în același timp o metodă terapeutică de viață, merită să i se acorde ceva interes. Max Freedom Long și, mai recent, Serge Kahili King i-au consacrat câteva cărți, apărute în limba engleză.

Gurdjieff[1], la rândul lui, propunea analogia numită „a trăsurii", pentru a explica modul în care putem armoniza diferitele părți ale ființei noastre. Mentalul nostru conștient, spunea el, este conducătorul unei trăsuri; subconștientul este reprezentat de doi cai (despre care este de preferat să ne asigurăm că trag în aceeași

[1] Georges Ivanocitch Gurdjieff (1886 — 1949) — mistic armeano-grec, învățător de dansuri sacre și ghid spiritual. (n. tr.)

direcție), iar corpul nostru este trăsura însăși, care ne duce în direcția pe care ne-a inspirat-o supraconștientul –dacă am știut să-l ascultăm.

Să știm să ne ascultăm supraconștientul, iată pentru ce șamanii indieni ne recomandă căutarea propriei viziuni...

Se pare că diferitele culturi și tradiții spirituale evocă toate aceleași forme, aceleași modalități, aceleași principii –care sunt așadar universale.

Din acest motiv, este bine să știi să arunci punți între vechi și nou, între lumea științei și cea a visului, între universul subatomic și cel al spiritelor.

MAGICIENII COTIDIANULUI

Am urmat și eu „Programul de reechilibrare" al institutului din Arizona și, după ce am renunțat la capătul câtorva săptămâni, am putut să observ într-adevăr o schimbare în sensul diminuării, foarte neplăcută de trăit. Psihoterapeutul din mine ar fi putut să ridice din umeri precum unii dintre cei cu care am discutat despre această abordare, ce părea prea simplistă. Ca practicant al șamanismului, înțeleg totuși că în cadrul acestui program se operează o rearmonizare a diferitelor corpuri ce compun ființa noastră subtilă: numeroase practici șamanice se adresează în fapt corpului emoțional și obligă persoana să-l facă să evolueze. Și aici însă este nevoie să te ancorezi și să persiști în practică. Am avut nevoie de vreo trei ani până să stabilesc „punctul de siguranță" al schimbării mele interioare.

ÎNTÎLNIRILE

De mulți ani încoace mă aflu în inima culturii indiene și mă inițiez, uneori într-un mod plăcut, alteori în mod brutal, în abordările șamanice. În același timp, încep să simt în mine reminiscențe provenite dintr-o sursă mult mai îndepărtată de dansurile și ceremoniile sud-estului american. Simt vibrând în mine sunete, văd imagini care vin dintr-un trecut îndepărtat și, în același timp, familiar. Am impresia că există în cele mai profunde straturi ale mele reminiscențe ale culturii mele indo-europene, pe care nu o cunosc în mod direct, ci poate inconștient. Aud un ecou în interiorul meu.

Caut să mă documentez, să găsesc cărți care să-mi vorbească despre acest trecut ce recapătă viață prin ritualurile pe care le trăiesc aici, în deșert.

Într-un aeroport dau peste o carte intitulată *Les Dames du lac*, („Domnele lacului"), care evocă sfârșitul culturii celtice. Mai târziu, implicată într-un proiect

cu centrul la Rennes-le-Château, dau, la Carcassonne, peste o carte a lui Jean Markale despre această regiune. O citesc cu mare interes și ajung la concluzia că acest om este singurul scriitor care a înțeles aspectul feminin al acestor locuri. Mai târziu aflu că este autorul unei serii de cărți care au ca subiect legenda Graalului. Trăind în străinătate, îmi este greu să-mi procur cărți apărute în Franța. Trebuie să aștept să mă întorc în țară și atunci limita de greutate impusă pentru bagaje mă obligă să fac o selecție draconică. Însă dorința de a citi cărțile acestui scriitor a ajuns să mă obsedeze. Simt că explorează, de cealaltă parte a Atlanticului, o întreagă tradiție pe care eu abia o cunosc, dar care intră în rezonanță cu travaliul personal pe care îl îndeplinesc eu în „Casa Lunilor", căreia îi aparțin, într-un colț al deșertului Noul Mexic. Vocabularul și modul de exprimare sunt diferite, însă esența e similară.

Mă simt chemată de propriile mele rădăcini indigene, ieșite din pământul meu de origine după ce au făcut un ocol considerabil prin alte culturi. Din întâmplare, mă aflu la Paris în perioada când se organizează Salonul Cărții. Mă găsesc sub atelierul de sticlărie al marelui palat, în mijlocul acelor hectare de alei pe care sunt amenajate sute de standuri. Cu două ore înainte de închiderea Salonului, decid să fac un tur, la întâmplare. Puțin zăpăcită de mulțimea vizitatorilor, o iau pe o alee, cotesc pe alta și continui în felul acesta, orbește, vreo câteva minute. La un moment dat, văd în fața mea un afiș ale cărui imagini evocă Evul mediu. Mă apropii și văd un cap cu păr grizonat, zburlit, așezat solid pe trupul unui cincvagenar în pantaloni de catifea reiată, care dă autografe pe cărți. Este Jean Markale! Emoția de care sunt cuprinsă mă face să realizez că acest autor a devenit pentru mine un punct de referință esențial. Și el se află, dincolo de aparența temporală a personajelor sale, în căutarea adevărurilor ce pot atinge pe oricine în profunzimile sinelui său indigen.

Bucuria și surpriza mea se văd de la o poștă. Bâlbâi câteva fraze, încercând să-mi schițez conturul. El înțelege repede și cădem unul în brațele celuilalt, precum vechii pelerini pe drumuri străine.

Chiar dacă povestea s-ar sfârși aici, semnificația ei ar fi deja perfectă. Dar urmarea este deosebit de interesantă. În anul următor mă întorc la Salonul de carte, care se situează de data asta în Parcul Expozițiilor de la Poarta Versailles. De data asta vin din motive profesionale, pentru a întâlni câteva persoane anume. E ziua deschiderii și o atât de mare aglomerație, încât abia dacă mă pot deplasa. Suprafața pe care se desfășoară salonul acoperă mai multe hectare și consult cu aviditate planul pentru a descoperi standurile care mă interesează. În mijlocul unei alei mă intersectez cu Jean Markale, la fel de grăbit ca și mine, venind din direcția opusă.

O corespondență sporadică schimbată în decursul anului ne ajutase să menținem contactul, însă nu stabilisem să ne întâlnim la Paris. Chiar și la Salon, posibilitățile de a da unul de altul erau aproape nule. Iată două sincronisme, cum le numește C. G. Jung, foarte interesante.

Istorisesc aceste lucruri pentru a arăta felul în care putem crea evenimente asemănătoare în cursul vieții de zi cu zi. Acesta este un exemplu anodin. Mi s-au întâmplat multe altele, mai ales în întâlnirile mele cu diferite personaje indiene. Fiecare dintre noi cunoaște aceste fenomene. E important să știm să le recunoaștem, să le înțelegem dinamica, mișcările pe care am știut să le creăm în univers în scopul de a le reproduce, din ce în ce mai bine și pentru lucruri din ce în ce mai importante. Suntem deja magicieni, iar faptul că o știm ne ajută să devenim niște magicieni mai puternici.

ACTIVITĂȚI PRACTICE

OBȚINEȚI CEEA CE VĂ DORIȚI

Întrebați-vă mai întâi dacă mai aveți vreo credință (care să fi scăpat neatinsă după travaliul care consta în înfruntarea trecutului...) care vă face să vă gândiți că nu meritați să primiți ceea ce doriți. Dacă răspunsul este pozitiv, abandonați această credință cu ajutorul metodei descrise în capitolul despre înfruntarea trecutului.

Dați naștere intenției voastre. Este necesar ca ea să poată fi exprimată în câteva cuvinte simple. O pot completa o imagine, un desen, un simbol care permite uneori să fie sintetizată mai bine și îi conferă mai multă claritate. Dacă doriți bogăție, spuneți clar, în termeni concreți, ce vă doriți: cifra unui venit lunar sau anual. Dacă vă doriți un partener sau o parteneră de viață, descrieți cu precizie acea persoană, faceți lista aspectelor esențiale ale personalității sale. Dacă vă căutați o slujbă, deserieți activitatea pe care v-ar place cu adevărat s-o îndepliniți, care v-ar satisface pe deplin. Rămâneți în niște limite acceptabile și realiste, știind în același timp să forțați aceste limite ale ceea ce considerați a fi cu putință în viața voastră (dacă nu, la ce bun să mai fiți magicieni?)

Activați focul motivației. Trebuie să simțiți o dorință arzătoare de a obține ceea ce ați definit în intenția exprimată; cursul vieții voastre trebuie întors în mod activ spre atingerea țelului vostru. Imaginați-vă în această situație, priviți-vă trăind

cu ceea ce aveți intenția să creați în viața voastră. Fiți total entuziaști față de această dorință și, mai ales, credeți în ea!

Treceți la acțiune. Se întâmplă uneori ca fructele să cadă din copac, direct în coșul vostru. Dar și în acest caz trebuie să aflați la momentul potrivit în locul potrivit. Sporiți-vă cât mai mult șansele, așezându-vă în mod activ sub acel copac!

Citiți reviste care tratează subiectul care vă interesează; consultați cărți care vorbesc despre el; vorbiți cu persoane care se află deja în poziția la care râvniți. Cereți-le sfaturi, repere; nu vă fie teamă să exprimați intensitatea dorinței voastre și hotărârea de a face tot ce este nevoie pentru a o îndeplini.

Fiți detașați, în sensul literal al cuvântului –nu dați naștere unor atașamente față de ceea ce vreți să creați, ci priviți asta ca pe o alegere sau un dar. Este momentul să trăiți paradoxul! Fiți în același timp hotărâți și flexbili, gata să cunoașteți premizele rezultatelor, darurile care vi se oferă, chiar dacă nu corespund întru totul formei pe care ați cerut-o. Considerați tot ce vi se întâmplă ca pe un cadou, ca pe o oportunitate ce nu trebuie scăpată din mână. Învățați să transformați toate circumstațele în avantaje neașteptate, schimbând modul în care priviți lumea.

Învățați să aduceți mulțumiri îndată ce se manifestă un rezultat. Cu cât veți simți mai puternic în voi spiritul gratitudinii, cu atât veți atrage mai mult bunăvoința vieții. „Nu împrumuți decât bogaților", spune proverbul. Ei bine, simțiți-vă bogați în interior! Atât de plini, încât debordați de abundență. Priviți jumătatea plină a paharului, nu pe cea goală. Trăiți-vă deplin bogăția interioară, iubiți viața și spuneți-i că o iubiți; ea vă va da înapoi însutit!

EPILOG

În timp ce mă aflam într-unul din „locurile mele de putere", în apropiere de Santa Fe, am simțit o nevoie puternică de a merge la Chartres cu ocazia proximei călătorii în Franța. Nu înțelegeam ce legătură putea să aibă acel loc cu învățătura mea șamanică. Dar ideea se materializase instantaneu –„Du-te la catedrala din Chartres!", atât de puternic, încât mi-am promis că mă voi duce. Din amintirile păstrate despre vizita marii catedrale din Beauce, la vârsta de șapte ani, nu rămăsese mare lucru.

Când a venit ziua să mă îndrept într-acolo, mama mea a ales să mă însoțească – fapt ce m-a bucurat nespus. A insistat chiar să iau un *Ghid verde*[1], cu toate că

[1] Ghid turistic concentrat pe descoperirea patrimoniului natural și cultural al unei zone. Este publicat pentru toate regiunile Franței, ca și pentru majoritatea Europei. (n. tr.)

știa foarte bine că vizita mea are un cu totul alt scop decât cel turistic. Mă simțeam curioasă și nerăbdătoare.

După traversarea marii câmpii din Beauce, văd profilându-se la orizont cele două săgeți... Ne lăsăm mașina în partea de jos a orașului și urcăm panta destul de abruptă ce duce la catedrală. În timp ce privesc absentă chioșcurile care mărginesc piața situată în vestul intrării, atenția îmi este atrasă de fotografia labirintului de mozaic al navei. Această imagine se află acum cu mine, pe unul din pereții biroului meu din Noul Mexic. Ea îmi evocă instantaneu cercul Roții Medicinei, cu cei patru quadranți ai lui. Drumul inițierii ce figurează în interiorul acestui labirint este lung de aproape trei sute de metri și se întoarce pe traiectoria a unsprezece cercuri concentrice înainte de a ajunge la „trecerea a douăsprezecea", din centru. Descopăr că această roată a fost realizată la începutul secolului al XIII-lea. Ea a luat naștere din cultura străbunilor mei. Simt în ea spiritul celților și al druizilor...

Pusă în mișcare de instinctul care mă călăuzește întotdeauna în locurile sacre –și pe care îl numesc în glumă „ghidul meu curcubeu", pentru a marca diferența de ghizii albaștri sau verzi! – hotărăsc să merg să vizitez „Comoara" situată într-o capelă alăturată. Acolo descopăr cordoanele bătute cu cochilii și perle, confecționate de indienii algonkini în secolul al XVII-lea și dedicate Sfintei Fecioare din Chartres! Nu-mi vine să-mi cred ochilor. Cordoanele au fost aduse aici de către iezuiții care au evanghelizat nord-estul Americii. Cu siguranță, cercul se închide! În cele din urmă vizitez cripta și trec pe lângă un puț săpat în piatră. Am aceeași impresie ca și cea din decursul ceremoniilor mele din kiva Lunilor: că intru în inima Pământului. Puțul, versiune acvatică a *sipappu*, ne leagă de ea prin apă. Piatra de carieră a înlocuit cărămizile de lut și statuile sfinților au luat locul *hakina** ale indienilor hopi. Dar impresia este strict aceeași.

Pornim din nou prin lumina filtrată de magnificele vitralii, celebre pentru albastrul lor intens. În imagistica lor văd simboluri care îmi vorbesc astăzi cu mare forță și pe care le înțeleg în cu totul alt fel, ca și cum tot ceea ce am învățat din cultura indiană mi-a dat o nouă grilă de percepție a propriei mele culturi.

Ne-am oprit în fața hotelului celebrei Fecioare Negre, cea a cărei culoare ne amintește – nu de o rasă, ci de faptul că vine din Pământul al cărui culoare o are. Îmi întind mâna spre cea a mamei mele, care m-a urmărit răbdătoare în peregrinarea mea prin acest loc, sacru de multe milenii. Mă simt aproape de ea cum nu am fost niciodată și nu știu cum să-mi exprim iubirea de fiică, de soră, de mamă precum ea, de prietenă. Oare ar putea și ea să mă vadă în felul acesta? Ne lăsăm învăluite de vălul inefabil al unei afecțiuni împărtășite.

Mă invadează o pace profundă, ca și cum aș fi ajuns la capătul călătoriei. Se pare că mi-am dus căutarea la bun sfârșit. Ceea ce căutasem atât de departe se găsea de fapt aici, în propria mea cultură, în propria mea istorie, în pământul pe care mă născusem. Dar înainte nu știusem să văd toate acestea. Pelerinul care sunt a atins centrul sanctuarului care conține Vechea și Noua Lume. Iată izvorul meu și scopul meu! Aici îmi regăsesc rădăcinile ființei mele indigene.

GLOSAR

adobe: lut obținut dintr-un amestec de pământ, nisip, paie și apă; indienii îl foloseau pentru construirea pereților caselor în regiunea Noului Mexic. După sosirea spaniolilor, acest lut se întâlnește și sub forma cărămizilor de pământ nearse, care sunt mai ușor de folosit în construcții.

dreambody sau *corpul visului*: mod lărgit de percepție a realului, care permite includerea elementelor ne-materiale.

dreamtime sau *timpul visului*: dimensiune a timpului în care devine posibil accesul în alte lumi, mod de gândire non-liniar, ci analogic și sincronic.

experiențial: al cărui conținut trece prin filtrul trăirii personale.

indian: termenul indian se folosește mai frecvent decât termenul amerindian, atunci când se face vorbire despre indienii care locuiesc pe continentul american. În engleză sunt numiți frecvent *Native Americans,* iar ei se intitulează Națiunea Indiană.

indigen: persoană care aparține unui anumit loc, care este originar din pământ, unde trăiește cu adevărat.

inipi: ceremonie de purificare a indienilor de la câmpie, care constă în intrarea într-o colibă micuță (*sweat-lodge*) total închisă. Într-o gaură din centrul încăperii sunt așezați bolovani încinși până la incandescență, peste care se toarnă apă. Acest ritual este însoțit de cântece și rugăciuni adresate Marelui Spirit.

kachina: statuetă sculptată din lemn, reprezentând diferite entități care populează cosmologia indienilor hopi.

kiva: locaș de ceremonie al indienilor pueblo și hopi. În general de formă rotundă și parțial săpată în pământ, kiva este întotdeauna construită din adobe. Persoanelor străine de pueblo sau de clan li se interzice cu strictețe accesul în kiva.

Medicine Wheel sau *Roata Medicinei*: cerc sacru reprezentând forțele naturale care susțin și armonizează lumea terestră.

medicine: tot ceea ce poate da putere, fie că este vorba de forță fizică, de echilibru emoțional, de claritate în gândire sau de deschidere spirituală.

medicine man sau *medicine woman:* bărbat sau femeie care și-a dobândit puterea personală și este capabil să o transmită și altora.

plaza: piață centrală în satele pueblo, în care se desfășoară dansurile ceremoniale.

posole: tocană din porumb și carne de porc sau de oaie.

pueblo: acest termen are două sensuri: unul este cuvântul spaniol „sat" și deci desemnează satele acestui trib care trăiește în case din adobe, spre deosebire de majoritatea celorlalte triburi. De asemenea, termenul mai desemnează acum tribul de indieni care trăiesc în Noul Mexic, în apropiere de Santa Fe, în douăzeci și opt de sate diferite; lor li se mai adaugă indienii zuni și hopi din Arizona. Indienii pueblo au șase limbi: tewa, tiwa, towa, keresan, hopi și zuni.

putere: acest cuvânt nu este folosit niciodată în sensul de dominație, nici de control, ci de forță personală, de putere individuală, de cunoaștere a raportului cu forțele naturale înconjurătoare; indienii vorbesc de o „ființă în putere".

sacru: ceea ce atinge aspectul cel mai profund și personal al individului, al clanului sau al societății.

sipapu: în mitul creației indienilor pueblo, gaură în pământ pe unde au ieșit oamenii care locuiesc acum a cea de-a patra lume.

spiritual: în relație cu spiritul care locuiește viața, un obiect ori natura. Exemplu: o viziune spirituală, care vede spiritul în obiectul percepției sale.

șaman: bărbat sau femeie care, prin stăpânirea propriilor stări de conștiință, poate avea acces la realitatea altor lumi, cu scopul de a ajuta la transformarea celui care o cere. El este inclus într-o comunitate de indivizi.

tipi: cort conic al indienilor nomazi de la câmpie. Pieile de bizon sau, mai recent, pânza groasă, sunt susținute de douăzeci și opt până la patruzeci și patru de stâlpi subțiri din lemn, aranjați în mod concentric.

BIBLIOGRAFIE

Altenbach, Gilbert și Legrais, Bourne, *Lieux magiques et sacrès de France,* Robert Laffont.

Andrews, Lynn, *Femme de pouvoir,* L'Espace bleu.

Bernard, R., *La cathédrale cosmique,* Dervy.

Bernard, W., *Le chant de sirénes, la PNL et la perception présensorielle,* Altess.

Bodalek, Margit, *Chamanism, sagesse naturelle*, Guy Trédaniel,

Boissiérre, Robert, *Les Hopis,* Éditions du Mail.

Brennan, Ann, *Guérir par la lumière,* Tchou.

Capra, Fritjof, *Le Tao de la physique* și *L'Univers au frontières de la science et de la spiritualité,* (colectiv), Sand.

Castello, Martine și Vahartan, Zahé, *Nos pensés créerent le monde,* Robert Laffont.

Deepak Chopra, *Les Sept Lois spiritualles,* Éditions du Rocher.

Dilts, Robert, Halbom, Suzi Smith, *Beliefs, Pathway to Health and Well Being,* Metamorphosis Press,

Dossey, Larry, *Space, Time and Medicine,* Shambhala.

Dossey, Larry, *Ces mots qui guérissent,* Lattès.

Dutheil, Régis și Brigitte, *L'Homme superlumineux.*

Dutheil, Régis și Brigitte, *La Médicine superlumineuse,* Sand.

Eisler, Reina, *Le Calice et l'Epée*, Robert Laffont,

Glendinning, Chellis, *My name is Chellis, I am recovering from Western Civilization,* Shambhala.

Gravelaine, Joëlle de, *La Déese sauvage,* Dangles.

Harner, Michael, *Les Chamans,* Albin Michel.

Kahili King, Serge, *Mastering zour Hidden Self. A Guide to the Huna Way,* Quest Book.

Ksaak von Rohr Ingrid S., *La Nouvelle Féminité,* Entrelacs.

Lame Deer, Archie Fire,*Le Cercle sacré,* colecția Terre indienne, Albin Michel.

Lassale, Pierre, *L'Animal intérieur. Dictionnaire spirituel de la nature animale,* Éditions du Mortagne.

Leigh Molyneaux, Bryan, *La Terre et le Sacré,* Albin Michel.

Les Hopis sur le sentier de la paix, Éditions du Rocher.

Les Lakotas, la quête du Grand Esprit, Éditions du Rocher.

Les Navajos, la voix de la Beauté, Éditions du Rocher.

Lonegren, Sid, *Les Labyrinthes, Mythes traditionels et applications,* Dangles.

Meadow, Kenneth, *Médicine de la Terre,* Arista.

Merz, Blanche, *Haut lieux cosmo-telluriques,* Georg, Genève.

Mindell, Arnold, *Dreambody,*Harper and Collins.

Mindell, Arnold, *The Shaman's Bodz,* Harper and Collins.

Myers, L. R., *Light on the Mountain. Conversation with a Spiritual teacher,* Aspirant Publishing.

Nisargadatta, Sri Maharaj, *Ju suis,* Les Deux Océans,

Questin, Marc, *La renaissance du chamanisme,* Dervy.

Rabbane, Paco. *La Leçon indienne, Le Secrets d'un homme médicine,* Michel Lafon.

Ross, Dr. A. C., Mitakoye, Oyasin, *Nous sommes tous frères,* Amrita.

Salomon, Paule, *La femme solaire,* Albin Michel.

Salomon, Paule, *La sainte Folie du couple,* Albin Michel.

Sams, Jamie, *Les Cartes-Médicine, découvrir son animal totem,* Amrita.

Saphiro, Francine, *Eye Movement Desensitization and repreocessing,* Guilford, 1995.

Séchat, Suzanne, *La Renaissance de l'initiation féminine.* La Maison de Vie.

Van Eersel, Patrice, *Le cinquième Rêve,* Grasset, 1993.

Vitebsky, Piers, *Les Chamanes,* Albin Michel.

Wheatley, Margaret, *Leadership and the New Science,* Berrett-Koehler Publishers, Inc.

Wolinsky, Steve, *La Face cachée de l'enfant intérieur,* Éditions du Jour, 1995.

Wolinsky, Steve, *Quantum Consciousness. Trances People live,* Bramble.

Wolinsky, Steve, *The Tao of Chaos,* Bramble.

Ywahoo, Dhyani, *Sagesse amérindienne,* Éditions du Jour.

PENTRU A ȘTI MAI MULT

Puteți contacta autorul pe:
voila@cercledevie.com

și să-i vizitați site-ul:
www.cercledevie.com

Elena Francisc PUBLISHING

Colecția **ALBASTRU — TRANSPERSONAL**

Stanislav GROF	**Călătoria ultimă.** Dincolo de frontierele morții
Stanislav GROF	**Psihologia viitorului.** Lecții din cercetarea modernă asupra conștiinței
Christina GROF	**Setea de întregire.** Atașament, dependență și calea spirituală
Richard MOSS	**Fluturele negru.** O invitație la vitalitate radicală
John WELWOOD	**Psihologia trezirii.** Budismul, psihoterapia și calea transformării personale și spirituale
John WELWOOD	**Călătoria inimii.** Calea iubirii conștiente
Ken WILBER	**Grație și forță.** Treya Killam Wilber: o vindecare spirituală dincolo de moarte
Boris CYRULNIK	**O minunată nefericire**

Colecția **COMUNICAREA NONVIOLENTĂ**

Marshall B. ROSENBERG — **Comunicarea nonviolentă** –un limbaj al vieții

Marshall B. ROSENBERG — **Adevărata educație pentru o viață împlinită.** Ora de comunicare nonviolentă

Marshall B. ROSENBERG — **Ne putem înțelege!** Rezolvarea pașnică a conflictelor

Marshall B. ROSENBERG — **Spiritualitate practică.** Reflecții asupra bazelor spirituale ale comunicării nonviolente

Marshall B. ROSENBERG — **Fii un bun părinte!** Creșterea copiilor în spiritul comunicării nonviolente

Shari KLEIN și Neill GIBSON — **De ce ești furios?** 10 pași către transformarea furiei în avantajul tuturor

Thomas d'ASEMBOURG — **Lasă amabilitățile!** Fii tu însuți în relațiile cu ceilalți

Colecția **ȘAMANISM**

Rose HEAVEN și Howard G. CHARING — **Shaman.** Spiritul plantelor

Henri GOUGAUD — **Cele șapte pene ale vulturului**

Colecția **VERDE — ECHILIBRUL TRUPULUI**

David SERVAN-SCHREIBER — **Vindecă** stresul, anxietatea și depresia fără medicamente și fără psihanaliză

Dr. Andrew L. STOLL — **Factorul Omega-3.** Dieta revoluționară Omega-3 pentru sănătatea creierului și împotriva depresiei

Jean-Louis Servan-SCHREIBER — **Noua artă a timpului împotriva stresului**

Colecția **INDIGO — FILOSOFIE**

Ken WILBER — **Fără granițe.** Abordări orientale și occidentale ale dezvoltării personale

Colecția **NLP**

Robert DILTS — **Convingerile.** Căi spre sănătate și starea de bine

Colecția **DE INIMĂ**

John Welwood — **Iubiri perfecte, relații imperfecte.** Cum să vindecăm rănile sufletului

Morrie și Arleah SHECHTMAN — **Iubirea la timpul prezent** Cum să ai o căsnicie cu multă intimitate și efort puțin

Colecția **PENTRU PĂRINȚI**

Robin FANCOURT **Bebeluși deștepți.** Cum să formăm și să dezvoltăm inteligența copiilor noștri

Colecția **ZEN**

Dokushô VILLALBA **Plutește în prezentul etern**

Dokushô VILLALBA **Ce este zen?** Introducere practică în meditația zen

Dokushô VILLALBA **Viață simplă, inimă profundă**

În afara colecțiilor

Julie ENFIELD **Istoria secretă a sărutului**

Vă invităm să vizitați situl editurii, la adresa www.efpublishing.ro, unde puteți comanda oricare
dintre titlurile noastre beneficiind de o reducere de 10%.

EFPublishing vă urează lectură plăcută!

ELENA FRANCISC PUBLISHING
B-dul Ion Mihalache 313, bl. 1, sc. 2, ap. 2, sector 1, București
Tel.: 021 224 45 35
E-mail: office@efpublishing.ro
www.efpublishing.ro

PRINT multicolor
Str. Bucium nr. 34 Iași
tel.: 0232/211225
fax: 0232/211252
office@printmulticolor.ro
www.printmulticolor.ro
SERVICII TIPOGRAFICE COMPLETE